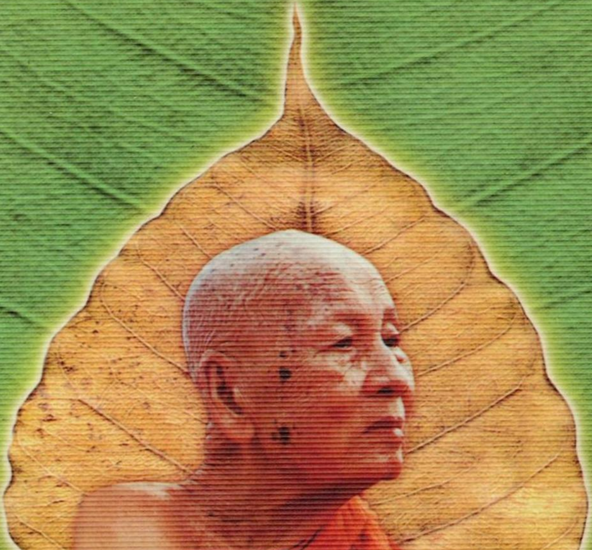
เทสโกวาท ๑๐๐ ปี



เทสโกวาท ๑๐๐ ปี

เทสโกวาท

"แท้ที่จริงนั้น แก่นสารของพระพุทธศาสนา
ต้องการปฏิบัติกาย วาจา ใจ ของตนให้บริสุทธิ์"

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

วัดหินหมากเป้ง จ.หนองคาย
(พ.ศ. ๒๔๔๕ - ๒๕๓๗)

คำนำ

หนังสือ **"เทสโกวาท"** เป็นหนังสือรวบรวมยอดพระธรรมเทศนาที่ทรงคุณค่าของพระเดชพระคุณพระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฎ์ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) ที่แสดงไว้ในโอกาส ต่าง ๆ มารวมไว้ในเล่มเดียวกันเพื่อเป็นการน้อมระลึกและถวายสักการะบูชาในวาระครบ ๑๐๐ ปี ดังนั้นคณะศิษยานุศิษย์ได้ร่วมกันจัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานให้แก่พุทธศาสนิกชนทั่วไป จึงจัดว่าเป็นหนังสือที่สมบูรณ์ด้วยเนื้อหามีสาระยิ่ง

หากการพิมพ์หนังสือเล่มนี้มีข้อผิดพลาดประการใด ซึ่งเกิดขึ้นโดยมิได้เจตนา ทางคณะผู้จัดทำขออโหสิกรรมมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขออนุโมทนาในเจตนาอันเป็นมหากุศลของผู้ที่มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคทรัพย์จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้มาอำนวยประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนผู้ได้รับไปอ่านและปฏิบัติ ขอจงสำเร็จมรรคผลเห็นแสงสว่างแห่งธรรมเทอญ

คณะศิษย์วัดป่าเชิงเลน

ลำดับเรื่อง

วัดที่ตัวเรา 1
พุทธศาสนาสอนกายวาจา แลใจ 1
ทำไมเราจึงละทุกข์ไม่ได้ 2
พุทธศาสนามีที่จบ 2
พระพุทธรูป 3
ความรู้เรื่องจิตใจเรียกว่า 'วิชชา' 4
พระพุทธศาสนามีที่สุด 6
ศีล สมาธิ ปัญญา 6
ตรงไปตรงมา แต่คนไม่ชอบ 7
ฉลาดขึ้นมาบ้าง 7
แก่นสารพระพุทธศาสนา 8
พระพุทธศาสนาสอนให้เชื่อกรรม 8
ทำดีด้วยตนเอง 9
ปฏิบัติธรรมเพื่อรู้ถึงความเป็นจริง 9
พระพุทธองค์สอนของจริง 10
กายกับใจ 11

ก้อนทุกข์ 12
อุปสรรคแก่การฝึกจิต 12
กายใจเป็นตู้พระธรรม 13
พุทธศาสนาสอนให้พึ่งตนเอง 14
ละชั่ว ทำดี ชำระใจให้สะอาด 14
มีปริยัติ ต้องมีปฏิบัติ 15
คุณค่าของการปฏิบัติ 15
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ 16
อยู่เหนือโลก 16
กำจัดความเห็นแก่ตัว 17
พระพุทธรูปไม่ใช่ของขลัง 17
ตถาคต เป็นแต่ผู้บอกผู้สอนเท่านั้น 18
ไม่มีอะไรตั้งอยู่ถาวร 18
พระพุทธเจ้าปราบองคุลีมาล 19
สงบวิเวกด้วยใจ 20
มีความเกิด มีความดับ 20
การสำเร็จประโยชน์ของศาสนา 21
การศึกษาพุทธศาสนา 21

ตัวอย่างของความดี 22
เห็นความจริงในสัจธรรม 22
สุขทางใจ 23
เมื่อมีญาณทัสสนะ 24
ของที่มีอยู่แล้ว 24
จุดแรกของพระพุทธศาสนา 25
อำนาจบุญและบาป 25
โลกุตตรธรรม 26
การประพฤติสุจริตธรรม 26
รักษาธรรม 27
เมื่อไม่ปฏิบัติธรรม 27
ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม 27
ความสงบ 28
เกิดกับดับราคาเท่ากัน....................28
เปลือก กระพี้ แก่น 28
ธรรม คือ ของจริง 29
พุทธธรรมเป็นของบริสุทธิ์....................30
นรกอยู่ที่ใจ 31

บ่อเกิดพุทธศาสนา 31
อิจฉาริษยาคือนรกในใจ 32
คนอื่นรับกรรมแทนไม่ได้ 33
ประโยชน์ในโลกนี้ และโลกหน้า 33
บาปจะหมดสิ้นไป 34
'บุญ' ที่ไม่ต้องขอจากพระ 34
ความอิ่มใจคือบุญแท้ 35
การทำลายเรือนอุปาทาน 35
ความแตกต่างของบาปและบุญ (1) 36
ความแตกต่างของบาปและบุญ (2) 36
เมื่อศีลเข้าถึงจิต เข้าถึงใจ 37
ทัศนคติของพระกับชาวบ้าน 38
สติแก่กล้า ปัญญาเกิดเอง 38
อย่าเห็นว่าศีลเป็นเพียงข้อบังคับ 39
ถ้ามนุษย์ไม่มีศีล 39
หากชุมชนใดมีศีล 40
ศีล เป็นส่วนหนึ่งของธรรมะ 40
ศีล เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติตาม 41

ที่สุดของการรักษาศีล 41
ศีลมีเจตนาเป็นพื้นฐาน 42
ศีลแท้ 42
ศีลบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา 43
อายตนะ 6 ที่แส่ส่ายในโลกธรรม 8 44
เอกัคคตารมณ์ 44
สิ่งทั้งหมดที่ปรากฏอยู่ที่จิต 45
สิ่งที่ควรทำให้มาก 46
ทำชั่วมัวหมองใจ 46
กายเปรียบเหมือนเรือ 46
ชำระผลของกรรมและเวร 47
ทำทานด้วยจิตเมตตา 47
กายมิใช่ของมีความสุข 48
กรรมของเรา 48
คนถูกแต่งให้เป็นไปตามกรรม 49
กรรมย่อมให้ผล 49
ผู้รับผลกรรม 50
กรรมเกิดที่ใจ 51

เมื่อเคยชินกับกรรมดี 51
กรรมเวรเกิดที่จิตเศร้าหมอง 51
วิธีแก้กรรมเวร 52
แก้ให้ตรงจุด 52
ผู้ทำดีแล้ว 53
กรรมดี กรรมไม่ดี 54
กรรมเป็นของเรา 55
เราเกิดมาเวียนว่ายตายเกิด 56
คนอื่นรับแทนไม่ได้ 56
จะกอบโกยกันไปถึงไหน 57
สิ่งที่ตามไปเมื่อตายแล้ว 57
วัตถุมิได้ช่วยให้พ้นทุกข์ 58
จิตหลอกลวง 58
กิเลสเป็นเครื่องก่อทุกข์ 59
กำจัดเหตุแห่งทุกข์ 59
สุข ทุกข์ เป็นอนัตตา 60
เราใช้ทวารหกอยู่ตลอดเวลา.....................60
แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี 61

สิ่งที่ติดตาม 61
พละ 5 62
มารที่แท้..63
ถูกบ่วงของมาร 63
วัฏจักรแห่งสังขาร..64
ผู้สะสม ผู้ปล่อยวาง 64
กามภูมิเป็นที่บำเพ็ญบารมี 65
โรคของใจ..66
กายนี้เป็นสักแต่ว่าธาตุ 4 67
เวลาไม่ใช่ล่วงเลยไปเฉยๆ 67
ถ้าไม่มีการศึกษาเล่าเรียน..68
ภาวนาต้องต่อสู้กับกิเลส..68
ปฏิบัติบูชา อามิสบูชา..69
ผลจากใจที่สงบ..70
พุทธศาสนาสอนให้ถึงที่สุด 70
พระพุทธเจ้าไม่สอนเรื่องโลก..71
เครื่องวัดความคิด 71
จับต้นตอให้ได้ 72

ขันธ์ ๕ เป็นสภาวะทุกข์ 72
พาลและบัณฑิต 73
ต้นตอของพาล 73
ความสงบของใจ 73
ความโลภเหมือนน้ำท่วม 74
อุปมาการชำระการดับกิเลส 74
ตัวเราสร้างบัณฑิตได้ 76
แก่นบุญ 76
บัณฑิตในตัวเรา 77
ความประมาท 78
ความสงบของใจ 78
ผู้ประมาทได้ชื่อว่า ตายแล้ว 78
นึกถึงความสงบ 79
ความโศกเกิดจากความรัก 79
อุบายในการยอมตาย 80
เจริญที่ไม่ใช่เจริญ 80
เสื่อม 81
ควรกลัวความเกิด 82

ถ้ามีสติสัมปชัญญะ 82
เมื่อความโกรธเกิดขึ้น 83
โทษของกิเลสเห็นยาก 83
เมื่อเห็นโง่ 84
จิตเป็นผู้แสวงหากิเลส 85
ถ้าจิตหยุดนิ่งเป็นกลาง 85
ตัวจิต 86
กิจส่วนตัว 87
ทำบุญภายในด้วยกุศลจิต 88
มอบจิตบูชาพระรัตนตรัย 90
หากมั่นคงในความดี 90
จงพากันหาจิต 91
สติควบคุมจิต 92
ปัจจัยในอนาคต 92
จิตเป็นหนึ่ง 93
ธรรมชาติของใจ 93
ทำจิตให้เหมือนของที่อยู่ในลิ้นชัก 94
ความอยากทำให้ใจขุ่นมัว 94

รู้เท่าทันจิต 95
จิตเป็นของไม่มีตัวตน 95
กิเลสทั้งหลายเกิดจากจิต 96
จิตเป็นตัวการของสิ่งทั้งปวง 96
การฝึกหัดจิต 97
รู้จิตไม่ต้องรู้สิ่งอื่น 98
สัจธรรมไม่ปรากฏแก่ผู้ไม่ฝึกใจ 98
ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน 99
แก่ธรรมแก่คุณภาพ 99
ของจริงเป็นจริงจากการปฏิบัติ 100
แก่นธรรม 100
ทุกข์เพราะใจ 101
ปัญญาเป็นเครื่องเจียระไนใจ 102
ใจเป็นใหญ่ 102
โลภ โกรธ หลง 103
ฟังเทศน์ 104
อบรมใจ 104
พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงใจ 105

ไม่เห็นใจ ห่างไกลพุทธศาสนา 106
ผู้เห็นโทษกิเลส 106
บ่อเกิดของกิเลส 107
อิสระเหนือใจ 108
ทำตนให้เป็นผลสำเร็จ 109
ตัวเราศักดิ์สิทธิ์ 109
ความสงบ 110
มองตัวเอง 110
ว่างจากตัวตน 111
ศึกภายในรบยาก 111
ชนะตนชนะสูงสุด 112
คนฉลาดไม่ถือตัว 113
สู้ให้ถึงที่สุด 114
ธรรมชาติของใจ 114
แท้จริงจิตใจเป็นของใสสะอาด 115
หลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนา 116
ผู้ไม่ทุกข์ 116
เกิดทุกข์เพราะยึดขันธ์ 5 117

ความนึกคิดไม่ใช่ทุกข์ 118
ทุกข์ 118
พระพุทธเจ้าแก้เหตุแห่งทุกข์ 119
ละความอยาก 119
ไม่มีใครไม่ทุกข์ 120
ทุกข์นั่นแหละเป็นธรรม 121
คนเกิดมาพร้อมทุกข์ 121
ผู้มัวเมาเห็นว่าทุกข์เป็นสุข 122
ทุกข์เป็นพื้นเพของโลก.................. 123
ฌาน 123
ไม่ยึดไม่ทุกข์ 124
สมถะ.................................. 124
หัดละความชั่ว.......................... 125
ภาวนาได้ทุกที่ 125
ภาวนาเพื่อเห็นจิต...................... 126
ภาวนาชำระของเสียในจิต 126
ปฏิบัติให้ชำนาญ 127
ความรู้เกิดจากความสงบ 127

ภาวนาเป็น 128
ภาวนาคือ อบรมใจให้ความสงบ 128
จงเจริญภาวนาให้มาก 129
ภาวนาคืออบรมใจให้สงบ 129
ภาวนาไม่เป็นไปเพื่อเสียจริต 129
ภาวนาไม่ใช่ของง่าย 130
ภาวนาคืออบรมใจให้พัก 131
กว่าจะถึงแก่น 132
ควบคุมจิตให้อยู่กับพุทโธ 133
อย่าฉลาดก่อนโง่ 134
ทำใจให้บริสุทธิ์ในขณะนี้ 135
มหาฐาน 135
หัดอย่าให้โกรธ 136
พยายามจับหลักให้ได้ 137
จิตเป็นของไม่มีตัวตน 138
ทางเดียวที่จะได้รับความสุขสงบ 138
นี่แหละคือตัวเรา 139
คำบริกรรมในการภาวนา 140

ประคองจิตอยู่กับพุทโธ 141
ผู้ภาวนาบริกรรมพุทโธ 142
ไม่เป็นอุปสรรค 142
ภาวนาดีที่สุดในการละกิเลส 143
ทำใจเย็นๆ ทำไปเรื่อยๆ 143
ต่างคนต่างมีอุบาย 144
หัดสมาธิให้ชำนาญ 144
เขียนให้ทำ 145
ควบคุมจิตใจให้อยู่ในเอกัคคตารมณ์ 145
จาคะในการภาวนา 146
พุทธภาษิต 147
ไม่ต้องไปหาอื่นไกล 147
ศีล: เบื้องต้นของพรหมจรรย์ 148
มรรคผลนิพพานก็ไม่ใช่อื่นไกล 150
เพราะไม่มีศรัทธา 151
กาลเวลาไม่คอยใคร 151
ผู้มีศรัทธา 151
ฝึกสมถะเพื่อความสงบแห่งจิต 152

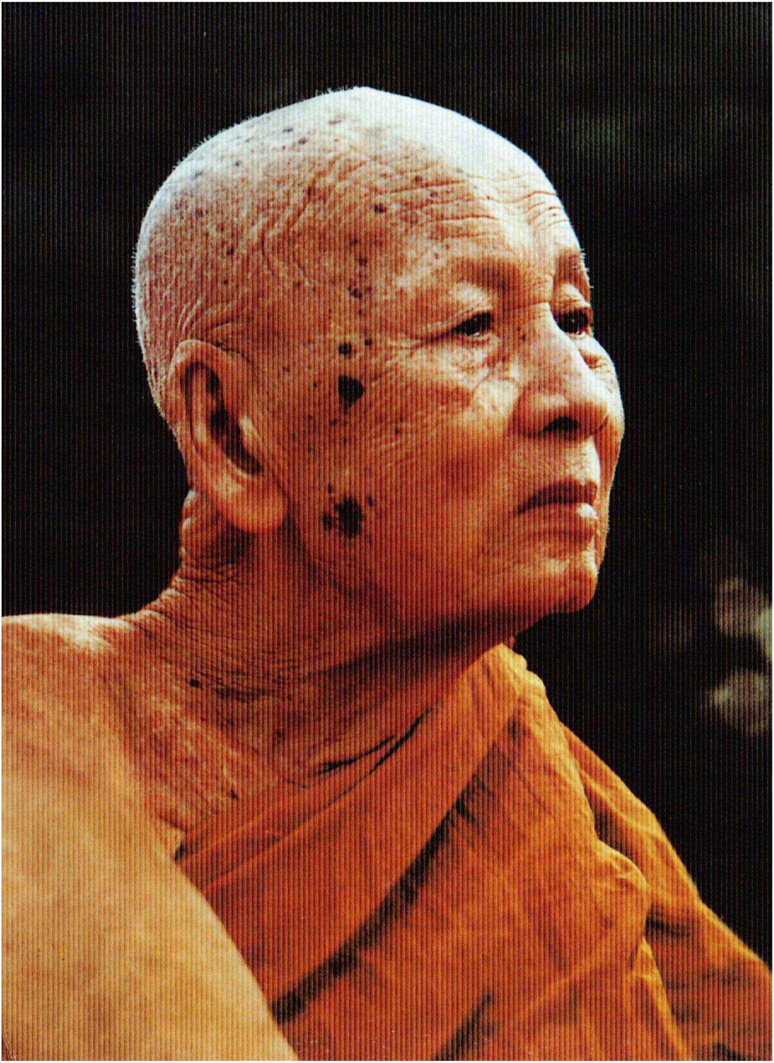
ผู้ยึดมั่นสำคัญกายนี้ 153
ปรารถนาหรือไม่ก็ปรากฏเห็น 154
อย่าปล่อยเวลาไปเสียเปล่า 154
เหตุผลและปรากฏการณ์เฉพาะหน้า 155
เห็นธรรมะ 155
พิจารณาความตาย 156
รูปเป็นของเกิดดับ 157
ไม่เห็นเพราะไม่อยากดู 157
ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นธรรม 158
ธรรมเป็นของแท้ 158
การปฏิบัติธรรม 158
หากปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง 159
เรื่องของแต่ละบุคคล 159
ทำสมาธิเพื่อเห็นธรรม 160
ผู้เห็นธรรม 160
ยอมตายหายกลัว 160
อนัตตา 161
ไม่มีโลก ไม่มีธรรม 161

บ่อเกิดของธรรม 162
ความสงบของจิต 162
ความสงบทำให้เกิดความสุข 162
กายกับจิต 16
ปัญญาสามัญ 164
ปัญญาเห็นทุกข์ 165
อบรมสมาธิให้ชำนาญ 166
ปัญญาวิปัสสนา 166
เหตุที่ภาวนาไม่เป็น 167
ประโยชน์ของจิตอันเดียว 168
นักรบ นักปฏิบัติ 169
เราฝึกหัดจิต ไม่ใช่จิตฝึกหัดเรา 169
เอาพุทโธมาเป็นอารมณ์ 169
เมื่อสติควบคุมจิต 170
อย่ายึดนิมิต 170
เมื่อเกิดภาพนิมิตตื่นตระหนกตกใจ 171
อย่าเอาภาพเป็นอารมณ์ 172
อัตตาไม่รู้ตัว 172

อย่าเอาสัญญามาเป็นอารมณ์ 173
รู้จักปล่อยวาง 174
สรีระยนต์ 174
เมื่อกระจายแยกสรีระยนต์ออกไป 174
เข้าตรงกลาง 175
การภาวนาเป็นเรื่องตัดภาระ 176
พุทโธกับใจ 176
ฟังด้วยดีย่อมเกิดปัญญา 177
พิจารณาให้เห็นจิต 177
การหัดสมาธิภาวนา 178
ไม่เชื่อก็ลองดู 179
เอาพุทโธไว้ที่จิต 179
สุกก่อนห่าม 180
ต้องตั้งสติให้หนักแน่น 181
สติคุมจิต 182
จิตที่วางพุทโธแล้ว 183
จับเอาแต่ผู้รู้ ธาตุรู้ 184
พอจิตรวม พุทโธหาย 185

มันเกิดของมันเอง 186
ธรรมทั้งปวงมีอยู่ในตัวเรา 186
เห็นด้วยสมาธิ 187
ความดีมีอยู่แต่ไม่รู้จักของดี 188
วิปัสสนา 188
ตัวของเราเป็นอนัตตา............................189
นี่แหละเรียกอนัตตา.............................190
เห็นเช่นนี้แล้วหรือยัง 191
กลัวตาย 192
เอาเปลือกมาเป็นแก่น (1) 193
เอาเปลือกมาเป็นแก่น (2) 193
สังขารปรุงขึ้นมาเอง 194
จิตของพระอริยะ 194
ผู้ฝึกฝนพึงระวังความประมาท....................196
มีแต่ธรรมเป็นเครื่องดำเนินไป 197
ลองหัดทิ้งดูบ้าง 197

"พระพุทธศาสนามิได้สอนให้ ***ถือ***
แต่สอนให้ ***ปฏิบัติ*** *"*



วัดที่ตัวเรา

ผู้นับถือพุทธศาสนา ไม่มีโอกาสไปวัดไปวา เราอยู่ที่บ้านจงให้พากันมีวัดภายใน คือที่ตัวของเรา ที่บ้านของเราทุกๆ คน

วัด คือ สถานที่ที่เราจะต้องบำเพ็ญคุณงามความดี

261/17

พุทธศาสนาสอนกายวาจา แลใจ

พุทธศาสนาสอนกาย วาจา แลใจนี้อย่างเดียว ไม่ได้สอนสิ่งอื่นนอกจากสามอย่างนี้

สามอย่างนี้เป็นหลัก จะสอนศีล สมาธิปัญญา ก็ไม่พ้นจากหลักทั้งสามอย่างนี้

12/3

ทำไมเราจึงละทุกข์ไม่ได้

คำสอนของพระพุทธองค์ตรัสว่า
สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์
แต่ทำไมเราจึงละทุกข์ไม่ได้
ก็เพราะปัญญาของเราไม่พอ

245/5

พุทธศาสนามีที่จบ

เราเชื่อมั่นว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า
เป็นสัจธรรมของจริงแท้แน่นอน
เป็นนิยยานิกธรรม
นำผู้ปฏิบัติตามให้พ้นจากทุกข์ได้จริง
อาตมาจึงว่าการศึกษาพุทธศาสนามีที่จบ

245/5

พระพุทธรูป

พระพุทธรูปนี้ คือ รูปของพระพุทธเจ้า
หรือรูปนี้เป็นรูปของครูบาอาจารย์ของเรา
เราเคารพนับถือคุณงามความดีของท่าน
แล้วเราทำดีอยู่ตลอดเวลา
เห็นรูปนั้น นึกถึงคุณของท่าน
เพราะท่านทำดีอย่างนี้ๆ
ท่านจึงได้เป็นอย่างนี้ จึงได้เป็นรูปอย่างนี้
แล้วเราก็ทำความดี ไม่กล้าทำความชั่ว
เมื่อเราทำความชั่ว เรานึกถึงรูป นึกถึงคุณของ
ท่านแล้วเราก็จะละอายใจ ละความชั่วอันนั้นเสีย
การนับถือเช่นนั้น ไม่มีเสื่อมตลอดเวลาเลย
เราจะทำความดีตลอดเวลา
แต่จะให้อยู่ยงคงกระพันนั้นไม่ใช่
ให้เข้าใจโดยนัยที่อธิบายมาให้ฟังนี้

19/6

ความรู้เรื่องจิตใจเรียกว่า ‘วิชชา’

พระพุทธศาสนา
สอนให้น้อมเข้ามาพิจารณาในตัวของเรานี้
ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็อยู่ในตัวของเรา
สอนออกไปนอกนั้น นั่นไม่ใช่พุทธศาสนา
มันเป็นโลก
เห็นอย่างไรเรียกว่า เห็นธรรม
เห็นภายนอกด้วยตาว่าเราเป็นก้อนทุกข์
ทั้งเห็นภายในคือ เห็นชัดด้วยใจด้วย
เห็นเป็นธรรมทั้งหมด
เราต้องพิจารณาให้ถึงสภาวะ
ตามเป็นจริงของสังขาร
ให้เห็นชัดอย่างนั้นว่า
มันเป็นเพียงสักแต่ว่าธาตุ

เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป
มันไม่ใช่ตัวตนของเรา
เรามัวเมามันก็หลงนะซิ
หลงสมมติว่าเป็นตัวเป็นตน
จิตธรรมชาติเป็นของผ่องใส
อาคันตุกะกิเลสมันพาให้เศร้าหมอง
ที่มาหัดทำสมาธิภาวนานี้
ก็เพื่อขัดเกลาให้กิเลสหมดสิ้นไป
เพื่อให้มันใสสะอาดคืนตามสภาพเดิม
ให้เห็นจิตเห็นใจของตน จิตเป็นอย่างไร
ใจเป็นอย่างไร
ความรู้เรื่องของจิตของใจนี่แหละ
เรียกว่า 'วิชชา' เกิดขึ้นแล้ว
เป็นปัญญาเกิดขึ้นแล้ว

118/8

พระพุทธศาสนามีที่สุด

พระพุทธศาสนานี้ สอนมีจุดที่รวมได้ มีที่สุด หมดสิ้นสงสัย หมดเรื่อง

ไม่เหมือนวิชาชีพอื่น เขาสอนไม่มีที่สิ้นสุด จึงว่า พุทธศาสนาสอนถึงที่สุด

แต่บุคคลผู้ทำตามนั้น ทำไม่ถึงที่สุด

จึงจำเป็นต้องทำสมาธิบ่อยๆ จนกว่ามันจะถึงที่สุด

123/8

ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นของอันเดียว

มีความดีเกี่ยวพันกันตลอดหมด

205/7

ตรงไปตรงมา แต่คนไม่ชอบ

พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น
ตรงไปตรงมา แต่คนไม่ชอบ
บังไว้ ปกปิดไว้ มันจึงไม่เห็นของจริง
พระองค์สอนตรงไปตรงมาเลย
ท่านบอกว่าร่างกายเหมือนกับซากอสุภะ
ท่านว่าอย่างนั้น
เป็นของปฏิกูลโสโครก
มีคนใดมาพูดว่าเราสกปรกนี่
โกรธใหญ่ ไม่ชอบใจเลย

186/8

ฉลาดขึ้นมาบ้าง

คนใดเข้าใจว่าตนโง่ คนนั้นฉลาดขึ้นมาบ้าง

แก่นสารพระพุทธศาสนา

แท้ที่จริงนั้น

แก่นสารของพระพุทธศาสนา

คือการปฏิบัติกาย วาจา ใจ

ของตนให้บริสุทธิ์

ตามคำสอนของพระพุทธองค์

21/9

พระพุทธศาสนาสอนให้เชื่อกรรม

พระพุทธศาสนาสอนให้เชื่อกรรม

เชื่อผลของกรรม

ผู้ใดทำกรรมดี ย่อมได้รับผลของกรรมดี

ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลของกรรมชั่ว

คนอื่นจะรับแทนไม่ได้

คำนำ/3

ทำดีด้วยตนเอง

พระพุทธเจ้าทรงสอน
แต่ให้ทำดีด้วยตนเอง
ย่อมได้ผลดีด้วยตนเอง (คือสิ่งที่เป็นมงคล)
ไม่ได้สอนให้คนอื่นทำให้
หรือทำให้คนอื่น

1/10

ปฏิบัติธรรมเพื่อรู้ถึงความเป็นจริง

ผู้มาศึกษาพระธรรม
คำสอนของพระพุทธเจ้า
หรือมาปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์
ก็หวังเพื่อให้รู้ถึงของจริงตามความเป็นจริง
จะได้หายจากความหลงในสิ่งนั้นๆ

4/13

พระพุทธองค์สอนของจริง

ที่จริง คำสอนของพระพุทธองค์
สอนของจริง
ให้เห็นตามเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่าง
พระพุทธเจ้าสอนให้เข้าใจตามเป็นจริง
ว่า สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น
จะด้วยกรรมวิธีใดๆ ก็ตาม
เกิดขึ้นแล้ว มันไม่เที่ยง
แปรปรวนไป เป็นทุกข์
เมื่อผู้มาพิจารณาตามคำสอน
ของพระพุทธเจ้า
เห็นจริงดังนี้แล้ว
ย่อมไม่ยึดมั่น ถือมั่น
เบื่อหน่าย
ปล่อยวางในสิ่งเหล่านั้นได้แล้ว

ย่อมมองเข้ามาเห็นจิตของตนผ่องใส
คราวนี้เห็นจิตของตนแล้ว
เมื่อเห็นจิตแล้ว
มองดูเฉพาะจิตนั้น
ไม่มองดูทุกข์
จิตนั้นก็เป็นอันหนึ่ง
ทุกข์กลายเป็นอันหนึ่งของมันต่างหาก
เมื่อมองลึกเข้าไปก็เห็นแต่ใจ
คือมีอารมณ์อันหนึ่งของมันต่างหาก
จะไม่เกี่ยวข้องด้วยอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น

94/9

กายกับใจ

พุทธศาสนาทั้งหมด ไม่ได้สอนที่อื่น
นอกจาก 'กายกับใจ'

108/9

ร่างกายเป็นก้อนทุกข์

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนว่า
ร่างกายของคนเรานี้เป็นก้อนทุกข์
มีชาติเป็นต้น และมีมรณะเป็นที่สุด
เป็นของน่าเกลียด ควรเบื่อหน่าย
ควรปล่อยวาง
ไม่ควรยึดถือว่าเป็นของตน
เพราะมันไม่เป็นไปในอำนาจของตน

57/14

อุปสรรคแก่การฝึกจิต

พุทธศาสนา
สอนให้ละสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง
เพราะเป็นอุปสรรคแก่การฝึกจิตให้สงบ

37/18

กายใจเป็นตู้พระธรรม

หากจะเรียกกายใจของคนเรานี้
ว่าเป็น 'ตู้พระธรรม' ก็ไม่ผิด
พระพุทธเจ้าตรัสรู้สัจธรรมของจริง
ก็มาทรงรู้ของจริงซึ่งมีอยู่แล้ว
ในพระบวรกายใจของพระองค์นี้ทั้งนั้น
เมื่อจะประกาศสัจธรรมของจริงนั้น
ก็ทรงชี้ให้แต่ละบุคคลเห็นธรรม
ซึ่งมีอยู่พร้อมแล้ว
ในกายในใจของตนๆ นี้ทั้งนั้น

283/14

พุทธศาสนาสอนให้พึ่งตนเอง

พุทธศาสนาสอนให้พึ่งตนเองให้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรมว่า

เราทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

ไม่มีพระเจ้าที่ไหนจะมาบันดาลให้เราดีและชั่ว นอกจากตัวของเราทำเองเท่านั้น

28/15

ละชั่ว ทำดี ชำระใจให้สะอาด

พระพุทธศาสนาสอนกว้างขวาง
สอนให้ละความชั่ว
ทำความดีด้วยตนเอง
แล้วชำระใจให้สะอาด

30/18

มีปริยัติ ต้องมีปฏิบัติ

พุทธศาสนาจะตั้งมั่นถาวรอยู่ได้ ก็ด้วยการปฏิบัติโดยส่วนมาก

ปริยัติเรียนแล้วไม่ปฏิบัติตาม หาเป็นประโยชน์อะไรไม่

คำนำ/16

คุณค่าของการปฏิบัติ

ศาสนาพุทธไม่เพียงสอนให้คนศึกษา
หรือนับถือเพียงเท่านั้น
แต่ว่าสอนให้จงตั้งใจปฏิบัติ
ถ้าไม่มีการปฏิบัติ เพียงแต่ถือเฉยๆ
ก็จะไม่ได้รับคุณค่าเท่าที่ควร

51/17

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

เราพากันเข้าใจว่า พระพุทธอันหนึ่ง
พระธรรมอันหนึ่ง พระสงฆ์อันหนึ่ง
ถ้าหากไม่พิจารณาให้ถี่ถ้วน
ตามความแยบคายก็จะไม่เห็นว่า
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นั้น
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

1/16

อยู่เหนือโลก

เมื่อเรารู้เข้าใจในโลกธรรมแล้ว
เราไม่เข้าไปพัวพัน เราไม่เข้าไปยึดไปหลง
ก็เรียกว่า 'อยู่เหนือโลก'

52/17

กำจัดความเห็นแก่ตัว

พระองค์ทรงสอน
ให้พัฒนาทางด้านจิตใจให้มันสูงขึ้นมา
มันเห็นแก่ตัว
ก็ทรงสอนให้รู้จักกำจัดเสีย
และให้รู้จักเฉลี่ยความสุขแก่กันและกัน
ตามสมควรแก่อัธยาศัย

30/16

พระพุทธรูปไม่ใช่ของขลัง

การปลุกเสกเป็นเรื่องของไสยศาสตร์ ของพุทธศาสนาไม่มี ความจริงพระพุทธรูปมิใช่ของขลัง เป็นแต่พยานให้ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าต่างหาก

24/17

ตถาคต เป็นแต่ผู้บอกผู้สอนเท่านั้น

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า
เราตถาคต เป็นแต่ผู้บอกผู้สอนเท่านั้น
คำที่เราบอก เราสอนนั้น
เธอทั้งหลายนำไปปฏิบัติตาม
ก็จะรู้แจ้งเห็นจริง พ้นจากทุกข์ได้

13/22

ไม่มีอะไรตั้งอยู่ถาวร

สิ่งทั้งปวงทั้งหมด
มีความเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้น
ในโลกนี้ไม่มีอะไรอีกที่จะตั้งอยู่ถาวร
พูดรวบรวมก็เรียกว่า มีแต่เกิดกับดับ

133/8

พระพุทธเจ้าปราบองคุลีมาล

แท้จริงพุทธศาสนาสอนคนบ้าอยู่แล้ว
ให้กลับเป็นคนดี
คนที่เลวๆ อยู่นั้น
กลับเป็นปราชญ์ขึ้นมาได้
เช่น องคุลีมาล
เที่ยวอาละวาดผู้คนตายไปตั้งพัน
ไม่มีใครกล้าไปปราบได้เลย
พระพุทธเจ้ากล้าปราบ
โดยปราศจากอาวุธใดๆ ทั้งสิ้น
ให้กลับเป็นคนดี
มาบวชในศาสนาของพระองค์ได้
เป็นตัวอย่าง

77/17

สงบวิเวกด้วยใจ

คนเราเกิดมาในเมืองมนุษย์ ต้องพบมนุษย์อยู่ร่ำไป

พระพุทธเจ้าสอนให้อยู่ด้วยความสงบวิเวกด้วยใจ อย่าไปยึดเอาเรื่องของคนอื่นมาไว้เป็นอารมณ์ของใจ แล้วก็จะวิเวกอยู่คนเดียว

ถ้าใจไม่สงบแล้วจะอยู่ในป่าคนเดียวมันก็ไม่สงบอยู่ดี นั่นเอง

94/17

มีความเกิด มีความดับ

ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเกิดขึ้นมาแล้ว
ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็แตกดับสลายไป

53/4

การสำเร็จประโยชน์ของศาสนา

พุทธศาสนาหรือศาสนาใดๆ ก็ตาม มิได้สอนให้คนถือเอาไว้กราบไหว้บูชาเฉยๆ แต่สอนให้กระทำตาม จึงจะสำเร็จประโยชน์

115/17

การศึกษาพุทธศาสนา

การศึกษาในพุทธศาสนาก็ฉันนั้นเหมือนกัน ถือว่าการเรียนมากแล้วจะปฏิบัติได้ดีก็ไม่ใช่ อยู่ที่เราจะนำมาใช้ให้ถูกต้องตามความประสงค์ของตน

ความที่ว่าถูกต้องตามความประสงค์ในที่นี้นั้น หมายความว่าเรามีอุบายแยบคายในเรื่องที่จะนำเอาความรู้อันนั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ความสงบของใจ

164/17

ตัวอย่างของความดี

พระมหากษัตริย์ไทยของเรา
มีข่าวไปทางใด เสด็จประพาสที่ไหน
คนนิยมนับถือเคารพบูชากราบไหว้
เพียงได้ยินข่าวก็ชื่นอกชื่นใจ
กับความเมตตาปรานีความดีของพระองค์
นี่เป็นตัวอย่างของความดี

18/16

เห็นความจริงในสัจธรรม

เมื่อไม่ละความนิยมประเพณี
อันตั้งอยู่บนรากฐานแห่งความโง่เขลา
ก็จะไม่เห็นความจริงในสัจธรรม

1/26

สุขทางใจ

สุขทางใจนั้น นอกจากจะแสวงหาเอา
จากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว
หาที่อื่นไม่ได้เลย
เช่น ให้ตั้งมั่นอยู่ในธรรม
เชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า
ว่า ทำดีย่อมได้ดี มีความสุข
เมื่อทำดีลงไปแล้ว
ถึงคนอื่นจะไม่ชมหรือให้ของตอบแทน
แต่ตัวเองก็เห็นและชมความดีของตน
มีความสุขอยู่คนเดียว
ทำชั่วได้รับผลชั่วเป็นทุกข์
เมื่อทำชั่วลงไปแล้ว
ถึงคนอื่นจะไม่เห็นและลงโทษก็ตาม
ตนเองย่อมรู้ความชั่วนั้น
และเดือดร้อนด้วยตนเองอยู่เสมอ

6/22

เมื่อมีญาณทัสสนะ

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่แท้จริง มิใช่อยู่ที่ความรู้ผิวเผินเท่านั้น แต่หากรู้ด้วยใจของตน เห็นด้วยญาณทัสสนะจึงจะมั่นคง และไม่หลงเชื่องมงายในสิ่งไร้ประโยชน์

1/26

ของที่มีอยู่แล้วในตัวของทุกๆ คน

คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นศาสนาที่แสดงถึงหลักสัจธรรมข้อเท็จจริงที่มีเหตุผลอันสมบูรณ์พร้อมทุกอย่างแล้วก็เป็นของที่มีอยู่แล้วในตัวของทุกๆ คน พร้อมที่จะปฏิบัติให้เป็นไปได้ทุกเมื่อ

1/26

จุดแรกของพระพุทธศาสนา

กำเนิดพุทธศาสนาเกิดจากของอันหนึ่ง นั่นคือ พระทัยของพระพุทธองค์ที่ทรงชำระให้บริสุทธิ์แล้วด้วยมัคคปฏิบัติ อริยสัจจ์ธรรมทั้งสี่ มีทุกขสัจจ์ เป็นต้น ได้มาปรากฏขึ้นขณะนั้น นั่นคือ 'จุดแรกของพุทธศาสนา'

2/26

อำนาจบุญและบาป

มนุษย์เราเกิดมาด้วยอำนาจบุญและบาปตกแต่งให้มาเกิด เมื่อเกิดมาแล้วปัจจัยนิสัยเดิมมันตามมาคร่าและลากไปตามอำนาจและนิสัยเดิมของมัน

63/4

โลกุตตรธรรม

เมื่อเรารู้เข้าใจโลกธรรมแล้วไม่เข้าไปพัวพัน ไม่เข้าไปยึด ไปหลง ก็เรียกว่าอยู่เหนือโลก พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ก็มาตรัสรู้เรื่องโลกธรรมนี้

เมื่อพระองค์มาตรัสรู้แจ้งตามสภาพความเป็นจริงแล้ว ก็เห็นโทษเบื่อหน่าย สละปล่อยวางได้จนไม่เข้าไปยึดไปหลง จิตใจสะอาดผ่องใสอยู่เหนือโลกอยู่สูงกว่าโลก จึงเรียกว่า 'โลกุตตรธรรม'

21/5

การประพฤติสุจริตธรรม

การประพฤติสุจริตธรรม ย่อมนำมาซึ่งความสุขตลอดไป ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

48/6

รักษาธรรม

การที่เราจะรักษาธรรมนั้น
เราจ้างให้คนอื่นมารักษาให้ไม่ได้

8/7

เมื่อไม่ปฏิบัติธรรม

เมื่อเราไม่ปฏิบัติธรรม
ใจของเราก็จะเขวไปในทางทุจริต จะทำความชั่ว

9/7

ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม

“ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม
ผู้ประพฤติธรรมดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้”
ถ้าปฏิบัติเป็นธรรมแล้ว
จะอยู่เย็นเป็นสุขด้วยกันหมดทุกคน

37/8

ความสงบ

ความสงบนั้นมันเป็นธรรม
เป็นบทบาทให้เกิดธรรม ถ้าไม่สงบแล้ว
พิจารณาอะไรก็ไม่เป็นธรรม
จิตไม่หยุดยั้ง มันเป็นเรื่องโลก

45/8

เกิดกับดับ ราคาเท่ากัน

ถ้าหากว่ายังเวียนว่ายตายเกิดอยู่
เกิดกับดับก็ราคาเท่ากัน

40/8

เปลือก กระพี้ แก่น

พุทธศาสนาวัฒนาถาวรได้นานปานนี้ก็
ด้วยมีทั้งเปลือก กระพี้ และแก่น ครบบริบูรณ์

133/17

ธรรม คือ ของจริง

ธรรม คือ ของจริงของแท้
เป็นแก่นของโลก
ธรรม แปลว่า ของเป็นอยู่ทรงอยู่
สภาพตามเป็นจริงเป็นอย่างไร
ก็ต้องเป็นอย่างนั้น
ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ เป็นธรรมทั้งนั้น
เรียก ชาติธรรม ชราธรรม
พยาธิธรรม มรณธรรม
ทำไมจึงเรียกว่าธรรม
คือ ทุกๆ คนจะต้องเป็นเหมือนกันหมด

118/10

พุทธธรรมเป็นของบริสุทธิ์

เบื้องต้น ขออย่าได้เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เราได้ศึกษามาแล้วนั้น มาถือไว้เป็นของศักดิ์สิทธิ์ หรืออภินิหารใดๆ ก่อน

จงทำความพอใจและเลื่อมใสในคำสอนของพระองค์ว่าพระธรรมที่พระองค์นำมาสอนพวกเรานี้ เกิดและรู้ขึ้นที่พระทัยอันใสสะอาดบริสุทธิ์ของพระองค์ ฉะนั้น ธรรมจึงเป็นธรรมที่บริสุทธิ์ นำบุคคลผู้ที่ปฏิบัติตาม ให้ได้รับความสุขสันติที่แท้จริง

แล้วให้น้อมใจลงเชื่อแน่วแน่ในคำสอนของพระองค์ ที่ว่า “ทำดีได้ดี มีผลให้เกิดความสุข ทำชั่วได้ชั่ว มีผลให้เกิดความทุกข์เดือดร้อน”

22/22

นรกอยู่ที่ใจ

บาปอย่าทำดีกว่า
เพราะตกนรกอยู่เสมอ
เพราะคิดถึงกรรมชั่วอยู่เป็นนิจ
นรกก็อยู่ที่ใจนั่นแหละ มันเกิดอยู่ที่ใจ

10/6

บ่อเกิดพุทธศาสนา

ต้นตอบ่อให้เกิดพุทธศาสนาที่จริงนั้น
มิใช่อื่นไกลเลย
คือที่พระทัยของพระสิทธัตถะ
ซึ่งได้ฝึกฝนให้เข้าถึงความสงบเป็นหนึ่ง
ใสสะอาดบริสุทธิ์แล้ว

1/22

อิจฉาริษยาคือนรกในใจ

ถ้ามีอิจฉาริษยาเบียดเบียน ยกโทษซึ่งกันและกัน

ไม่ว่าจะอยู่ป่า อยู่วัด อยู่ที่ไหนก็แล้วแต่
มันเป็นนรก ไม่ใช่เป็นสวรรค์
ไม่เป็นภาวนา
เรียกว่าไปหานรก
นรกมันก็อยู่ใกล้กับเรานี่แหละ
ไม่ต้องไปหาใต้ดิน ใต้ภูเขา หรือที่ไหนๆ
มีอยู่ในตัวของเรา
เราทำให้เกิดขึ้นในตัวเรานี้เอง
ความเดือดร้อน อยู่ในตัวของเรา
นี่แหละเรียกว่า 'นรก'

156/9

คนอื่นรับกรรมแทนไม่ได้

พุทธมามกะผู้นับถือพระพุทธศาสนาควรเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม

เราทำกรรมอันใดไว้แล้วเราต้องได้รับผลของกรรมนั้นๆ ด้วยตนเอง คนอื่นจะรับแทนไม่ได้เด็ดขาด

49/21

ประโยชน์ในโลกนี้ และโลกหน้า

บัณฑิตนั้นย่อมถือเอาประโยชน์ทั้งสอง คือประโยชน์ในโลกนี้และประโยชน์ในโลกหน้า

คือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนแล้ว ยังมีประโยชน์ให้แก่คนอื่นอีกด้วย

มิได้ทำแต่ประโยชน์ของตนฝ่ายเดียว

54/6

บาปจะหมดสิ้นไป

บาปจะหมดสิ้นไป
ก็ต่อเมื่อเราชำระใจของเรา
ให้บริสุทธิ์สะอาดแล้ว

109/15

'บุญ' ที่ไม่ต้องขอจากพระ

เราจาคะด้วยน้ำใสใจบริสุทธิ์
จากการกระทำอันนี้
ก็เป็นผลให้เกิดความอิ่มเอิบเบิกบาน
ขึ้นในใจของเรา
นั่นคือ 'ตัวบุญ'
เรามิได้ไปขอบุญจากพระ
แต่บุญเกิดขึ้นในใจของเราเอง

93/6

ความอิ่มใจคือบุญแท้

ตัวบุญแท้ อยู่ที่ใจของเรา
ความอิ่มใจนั่นแหละเป็นตัวบุญแท้
ฉะนั้น จึงว่าบุญและบาปมีที่ตัวของเรา
เกิดที่ตัวของเรา นอกตัวของเราไม่มีหรอก

208/9

การทำลายเรือนอุปาทาน

การทำลายเรือนของอุปาทานทำยังไง คือ ให้พิจารณาแยกร่างกาย กระจายออกไป อย่าให้มีตัว แยกอวัยวะทุกชิ้นส่วนออกไป แยกออกเป็นส่วนๆ จนหมดตัวคน คนเลยไม่มี เหมือนชิ้นส่วนของเครื่องจักรกลหรือเครื่องยนต์อันหนึ่ง

124/8

ความแตกต่างของบาปและบุญ (1)

สิ่งที่ไม่ดีมันสกปรกมันน่าเกลียด
จึงเรียกว่า 'บาป'
บุญเป็นสิ่งที่ดีทำลงไปแล้ว มันสะอาด
จิตใจผ่องใสและเบิกบาน
จึงเรียกว่า 'บุญ'

2/17

ความแตกต่างของบาปและบุญ (2)

บุญ คือ ความอิ่มใจ
ความพอใจในการที่เราสละจาคะลงไปแล้ว
เกิดเต็มตื้นขึ้นมาภายในใจ
อันนั้นแหละเป็นตัวบุญแท้

บาป ก็ตรงกันข้าม
เราคิดประทุษร้ายคนอื่น ทำลายคนอื่น
เช่นว่า ตีศีรษะเขา หรือขโมยของเขา
อันนั้นเป็นเจตนาภายใน
นั่นแหละเป็นตัวบาป
บาป...เพราะเหตุที่ใจเศร้าหมอง

201/8

เมื่อศีลเข้าถึงจิต เข้าถึงใจ

เมื่อศีลเข้าถึงจิตเข้าถึงใจแล้ว
เราไม่ต้องรักษาศีล
ศีลกลับมารักษาตัวเราเอง

11/3

ทัศนคติของพระกับชาวบ้าน

ทัศนคติของพระกับชาวบ้าน มันไปกันคนละแนวกัน

ชาวบ้านต้องการน้ำยาที่มีรสชาติมึนเมา แต่พระต้องการให้น้ำยานั้นจืดจางลง

ถ้าพระตามใจชาวบ้านมากนัก พระก็จะหลงรสชาติมึนเมาไปกับชาวบ้าน

ตกลงแล้วพระก็จะเมา ชาวบ้านก็จะมึน

171/15

สติแก่กล้า ปัญญาเกิดเอง

เราต้องรักษาสติ เรียกว่าไม่ประมาทเสียก่อน เมื่อรักษาสติตัวนี้แก่กล้าแล้ว มันเกิดปัญญาของมันเองหรอก

204/8

อย่าเห็นว่าศีลเป็นเพียงข้อบังคับ

แท้จริงศีลทั้งปวงเป็นเครื่องกีดกัน มิให้กายใจเล็ดลอดตกไปหาความชั่วต่างหาก

ผู้ใดรักษาศีลเพราะเห็นว่าเป็นข้อบังคับ ผู้นั้นจะเป็นทุกข์และบาป เพราะรักษาศีลเปล่าๆ

63/4

ถ้ามนุษย์ไม่มีศีล

มีศีลแล้วจึงจะปฏิบัติธรรมให้เข้าขั้นสูงขึ้นไปโดยลำดับได้ มนุษย์คนเราผู้เกิดมาแล้วไม่มีศีลเสียเลยแม้แต่ข้อเดียวได้ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ได้รักษาศักดิ์ศรีของตนไว้อย่างน่าเสียดาย

64/4

หากชุมชนใดมีศีล

ศีล 5 ข้อนี้มีอยู่ในบุคคลใดในหมู่มนุษย์ ชุมชนใด หรือประเทศบ้านเมืองใด ถึงแม้ว่าเขาเหล่านั้นจะไม่รู้ว่าเป็นศีล 5 แต่เขาปฏิบัติตาม ก็ได้ชื่อว่าเขามีศีลอยู่แล้ว และจะยังเขาเหล่านั้น ให้อยู่เป็นสุขตามอัตภาพของตน

133/4

ศีล เป็นส่วนหนึ่งของธรรมะ

ศีล เป็นส่วนหนึ่งของธรรมะ
ศีล หมายถึง
การงดเว้นจากความชั่วเป็นข้อๆ

44/6

ศีล เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติตาม

ศีลธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนคือสอนให้ประพฤติปฏิบัติ ไม่ได้สอนเฉยๆ

สอนแล้วไม่ปฏิบัติตาม ไม่เป็นประโยชน์

มันต้องปฏิบัติตาม จึงจะเป็นประโยชน์แก่ตน ชื่อว่าได้บุญกุศล พ้นจากนรกอบาย

207/9

ที่สุดของการรักษาศีล

ถ้ามีจิตวิรัติเจตนางดเว้นตัวเดียว

โดยมีหิริ โอตตัปปะเป็นมูลฐานแล้ว

เป็นอันถึงที่สุดของการรักษาศีลได้ทั้งนั้น

คำนำ/3

ศีลมีเจตนาเป็นพื้นฐาน

ศีลมีเจตนาเป็นพื้นฐาน ถ้าผู้ไม่มีเจตนาจะงดเว้นแล้ว ศีลทั้งหมดก็จะไม่มีในบุคคลผู้นั้นเลย

เจตนาจะมีก็เพราะผู้นั้นเห็นโทษในข้อนั้นๆ เสียก่อน จึงงดเว้น

พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า เจตนาตัวเดียวเป็นศีล

91/10

ศีลแท้

ศีลแท้ เกิดจากจิตคิดวิรัติงดเว้นจากความชั่ว

280/14

ศีลบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา

ปัญญาจะเกิดขึ้นก็เพราะสมาธิหนักแน่น

สมาธิที่จะหนักแน่นได้ ก็เพราะมีศีลบริสุทธิ์เสียก่อน

สมาธิก็ต้องอาศัยปัญญา คอยช่วยด้วยเหมือนกัน ต้องมีอุบายแยบคายสำหรับที่จะชำระจิตใจของตน ให้จิตปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวงลงได้ และศีลจะบริสุทธิ์ได้ เพราะปัญญาเห็นชัดตามเป็นจริง คือ เห็นโทษเห็นภัยในการที่ไม่รักษาศีล เมื่อเห็นโทษแล้วจึงรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้

25/16

อายตนะ 6 ที่แส่ส่ายในโลกธรรม 8

ให้เห็นโทษของอารมณ์ที่เกิดจากอายตนะ 6 ซึ่งมันแส่ส่ายไปในโลกธรรมทั้งแปด

เป็นทุกข์เดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุด แล้วยอมสละปล่อยวาง แล้วย้อนเข้ามาอยู่ที่จิตแห่งเดียว

คำนำ/3

เอกัคคตารมณ์

เอกัคคตารมณ์ หมายถึงจิตปล่อยวางอารมณ์ภายนอกหมด แล้วเข้ามาอยู่เฉพาะอารมณ์อันเดียว

เราหัดสมถะสูงสุดได้เพียงแค่นี้
เมื่อจิตตอนนั้นมีพลังเต็มที่แล้ว

มันจะเป็นไปเองของมันต่างหาก ซึ่งเราจะแต่งเอาไม่ได้ เช่น มันจะวางเอง แล้วเข้าไปอยู่ในที่สงบตามภูมินั้นๆ ของมัน โดยอัตโนมัติ

10/5

สิ่งทั้งหมดที่ปรากฏอยู่ที่จิต

ให้ค้นคว้าสิ่งทั้งหมดที่มาปรากฏอยู่ที่จิต ทั้งสิ่งที่ดีแลไม่ดี

ให้เห็นเป็นแต่เกิดจากปัจจัย

เมื่อปัจจัยนั้นๆ ดับไปแล้ว สิ่งเหล่านั้นก็ดับไปหมด จะเหลืออยู่แต่ธรรมสิ่งเดียว

คำนำ/3

สิ่งที่ควรทำให้มาก

'บุญกุศล' เป็นของควรทำให้มาก
ในเมื่อมีชีวิตอยู่ก็ทำเสีย

138/8

ทำชั่วมัวหมองใจ

ทำชั่วมัวหมองใจ ทำชั่วแล้วได้รับผลของความชั่ว หมายความว่า ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว ทำบาปต้องได้บาป คนอื่นรับแทนให้ไม่ได้ ตนเองเป็นคนทำ ตนเองเป็นคนรับ

199/8

กายเปรียบเหมือนเรือ

กายของคนเรานี้ เปรียบเหมือนกับเรือไว้สำหรับส่งข้ามแม่น้ำ ใจเป็นเจ้าของเรือ

ชำระผลของกรรมและเวร

กรรมและเวรต้องชำระด้วยใจของตนทุกๆ คน การชำระที่ใจนี้ ถ้าไม่ชำระใจของตนแล้ว ก็ไม่ทราบว่าจะชำระอย่างไร

38/10

ทำทานด้วยจิตเมตตา

สอนให้ทำทาน การสละสิ่งของของตน ให้แก่สัตว์อื่นแลบุคคลอื่น ด้วยจิตเมตตา ปรารถนาความสุขแก่บุคคลอื่น

ถึงวัตถุที่ให้นั้นจะเป็นของน้อยนิดเดียวก็ดี หากมากด้วยจิตเมตตา ก็จะเป็นของมากเอง

คำนำ/3

กายมิใช่ของมีความสุข

ว่าโดยสัจธรรม
กายนี้มิใช่ของมีความสุข
ดังที่ปุถุชนเข้าใจ
แต่เป็นตัวก้อนทุกข์
ก่อความลำเค็ญให้ตลอดเวลา

65/14

กรรมของเรา

เจ้ากรรมนายเวรก็คนนี้แหละ
เป็นตัวกรรมตัวเวร ไม่ใช่คนอื่นทำ
เราเองเป็นคนทำกรรมเอาไว้ต่างหาก
จึงได้เป็นกรรมของเรา

8/6

คนถูกแต่งให้เป็นไปตามกรรม

บุญเป็นตัวกรรมดี
บาปก็เรียกว่ากรรม แต่เป็นกรรมชั่ว
กรรมทั้งสองชนิดนี้แหละ
มันแต่งให้คนเป็นไปต่างๆ นานา

11/6

กรรมย่อมให้ผล

การกระทำของบุคคลด้วยกาย
ด้วยวาจา และด้วยใจ
ในทางดีและไม่ดี เรียกว่า กรรม
กรรมนี้เมื่อบุคคลทำลงไปแล้ว
ย่อมให้ผลตามมา
ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้า หรือชาติต่อๆ ไป

32/10

ผู้รับผลกรรม

พูดตามข้อเท็จจริงแล้ว
เราคือธาตุสี่
ดิน น้ำ ไฟ ลม ประสมกัน
เป็นก้อนขึ้นมาแล้วแตกสลายดับไปเท่านั้น
ไม่มีสาระอะไรเลย
ใจเป็นผู้เข้ามาครองรูปอันนี้
จึงทำให้เคลื่อนไหวได้
เมื่อก้อนอันนี้แตกดับไปแล้ว
ใจก็ไม่สามารถจะใช้ก้อนอันนี้ได้
กรรมคือสิ่งที่ใจใช้ให้ก้อนอันนี้
กระทำทั้งดีและชั่วนั้น
เมื่อก้อนอันนี้แตกดับแล้ว
ใจย่อมรับผลกรรมนั้นแต่ผู้เดียว

299/17

กรรมเกิดที่ใจ

กรรมที่ตนกระทำไว้แล้ว
ไม่ว่ากรรมดีหรือกรรมชั่ว
ผลของกรรมนั้นย่อมเกิดที่ใจของตนเอง
มิใช่ผู้ทำกรรมผู้หนึ่ง
เจ้ากรรมนายเวรอีกผู้หนึ่ง

เมื่อเคยชินกับกรรมดี

เมื่อทำแต่กรรมดีเรื่อยๆ ไป จนเคยชินแล้ว
กรรมชั่วมันจะละไปเองโดยไม่รู้ตัว

48/21

กรรมเวรเกิดที่จิตเศร้าหมอง

กรรมเวรเกิดที่จิตเศร้าหมอง
ก็ต้องแก้ที่จิต ให้ผ่องแผ้ว ไปแก้ที่อื่นมันไม่ถูก

60/21

วิธีแก้กรรมเวร

ผู้คิดประทุษร้าย อาฆาตพยาบาท
เบียดเบียนคนอื่นนั้น
ควรฝึกหัดให้มีจิตเมตตา
กรุณาปรานีเผื่อแผ่แก่คนอื่น
ทำจิตให้แช่มชื่นเบิกบาน
ต่อสถานที่และบุคคลนั้นๆ
นี่ วิธีแก้กรรมแก้เวร

60/21

แก้ให้ตรงจุด

ถ้าจะแก้กรรมเวรให้ถูกจุดตรงๆ แล้ว
ต้องทำสมาธิ
เพราะการทำสมาธิ
เป็นการฝึกหัดจิตโดยตรง

คือตัวผู้ก่อกรรมทำเวรนั่นเอง
เมื่อจิตเห็นความส่งส่าย
เป็นตัวกรรมตัวเวรแล้ว
ก็จะได้ตั้งสติ
ควบคุมจิตให้อยู่ในความสงบ
มีสติรู้อยู่อย่างเดียว
ไม่ส่งส่ายออกไปแสวงหากรรมเวร
แล้วกรรมเวรของจิตก็จะสิ้นสุดลงเพียงแค่นี้

61/21

ผู้ทำดีแล้ว

เว้นเสียซึ่งบาปกรรมนั้นๆ
ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำดีแล้ว

8/3

กรรมดี กรรมไม่ดี

กรรมอันใดเมื่อกระทำลงไปแล้ว
จะด้วยกายวาจาหรือใจก็ตาม
จะต้องไม่เป็นไปเพื่อความเดือดร้อนเป็นทุกข์
ทั้งแก่ตน และคนอื่นอีกด้วย
จึงเรียกว่า กรรมดี
ตรงกันข้าม
กรรมใดเมื่อกระทำลงไปแล้ว
จะด้วยกาย วาจา หรือใจก็ตาม
หากเป็นไปเพื่อความเดือดร้อนเป็นทุกข์
ทั้งแก่ตนและคนอื่นแล้ว
กรรมนั้นเรียกว่า กรรมไม่ดี

31/22

กรรมเป็นของเรา

บุคคลเกิดมา
จึงควรตัดสินใจของตนเองว่า
เราจะทำกรรมดีหรือกรรมชั่ว
กรรมดีและกรรมชั่วนั้น
ไม่ใช่เป็นของคนอื่น เป็นของเราเอง
กรรมนี้เท่านั้นจะจำแนกแจกมนุษย์
และสัตว์ให้เป็นต่างๆ นานา
ผู้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม
ดังอธิบายมาแล้ว
ได้ชื่อว่านับถือพระพุทธศาสนา
หรือเข้าถึงพระไตรสรณาคมน์
เป็นขั้นแรก

3/27

เราเกิดมาเวียนว่ายตายเกิด

ท่านผู้รู้ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น

ท่านเหล่านั้นเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม

เราเกิดมาเวียนว่ายตายเกิด นับเป็นอเนกอนันตชาติ เพราะกรรมเก่า

เกิดมาใช้กรรมเก่ายังไม่หมดสิ้น ทำกรรมใหม่อีกแล้ว

43/27

คนอื่นรับแทนไม่ได้

ตนนั่นแหละเป็นผู้ได้รับผลของกรรม คนอื่นจะรับแทนไม่ได้

คนอื่นเป็นแต่ผู้ช่วยเมตตาแนะนำและตักเตือนให้เขาเว้นจากความชั่ว

105/28

จะกอบโกยกันไปถึงไหน

สมบัติที่มนุษย์ต้องการไม่ทราบว่าจะกอบโกยเอาไปถึงไหน ครั้นได้มาก็เพียงแค่เอามาเลี้ยงชีวิตเท่านั้นแหละเลี้ยงชีวิตให้มันนานตายหน่อย นั่นละประโยชน์ของมนุษยสมบัติ เพียงแค่นั้นแหละ

101/9

สิ่งที่ตามไปเมื่อตายแล้ว

เมื่อตายไปแล้วก็ไม่มีใครหอบเอาสิ่งที่ตนกระทำไว้นั้นไปด้วยสักคนเดียว แม้แต่ร่างกายก็ทอดทิ้ง เว้นแต่กรรมดีและกรรมชั่วที่ตนทำไว้เท่านั้นที่ตามจิตใจของตนไป

32/27

วัตถุมิได้ช่วยให้พ้นทุกข์

เมื่อได้วัตถุที่ตนปรารถนาแล้ว เอาไปบำบัดทุกข์เท่าไรๆทุกข์นั้นก็ไม่สามารถจะหมดสิ้นไปได้ บางทีทุกข์ยิ่งเพิ่มทวีขึ้นอีก อันเกิดจากวัตถุนั้นๆ ก็มี

ผู้มีปัญญาจึงตัดสิน เห็นชัดด้วยใจของตนเองว่า เรื่องนั้นมิใช่ทางเป็นไปเพื่อพ้นจากทุกข์ได้จริง

80/15

จิตหลอกลวง

จิตหลอกลวงสัตว์ทั้งหลายให้ลุ่มหลง
แล้วยินดีตามวิสัยของมาร

52/1

กิเลสเป็นเครื่องก่อทุกข์

คนเราถ้ายังมีกิเลสอยู่ ก็เป็นทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น

ทุกข์ของฆราวาสปล่อยตามใจของตน มันเป็นทุกข์บานปลาย

ทุกข์ของผู้บวช ทุกข์ต่อสู้กิเลสของตนเอง ไม่ปล่อยใจให้ไปตามกิเลส

117/18

กำจัดเหตุแห่งทุกข์

เมื่อจับต้นเหตุแห่งทุกข์ได้แล้ว ไม่ต้องไปมัวแสวงหาสิ่งอื่น มาบำบัดทุกข์ให้เสียเวลา เข้าไปหยุดความทะยานอยากได้แล้วก็สิ้นเรื่อง

71/17

สุข ทุกข์ เป็นอนัตตา

สุขก็ไม่ใช่ของใคร มันเกิดขึ้นมาประเดี๋ยวประด๋าว แล้วมันก็หายไป เดี๋ยวทุกข์อื่นเกิดขึ้นมาอีก แล้วมันก็หายไป ไม่ใช่ของใครทั้งหมด มันเป็นของประจำกายอยู่อย่างนั้น

จึงว่าเป็นอนัตตา อนัตตาไม่ใช่ของไม่มีอยู่ อนัตตาเป็นของมีอยู่เห็นอยู่เดี๋ยวนี้แหละ แต่เป็นของไม่มีสาระ

68/28

เราใช้ทวารหกอยู่ตลอดเวลา

ให้ตั้งสติระวังอย่าให้หลงไปตามกระแสของอารมณ์ทั้งหก เพราะทวารทั้งหก เราจำต้องใช้มันอยู่ตลอดเวลา

139/14

แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี

แสงสว่างอะไรๆ เสมอด้วยปัญญาไม่มี ปัญญานั้นเรียกได้ว่า แสงสว่างอย่างยิ่ง ธรรมะส่องเข้าไปถึงภายในใจที่มันมืด มันหนา ที่มีกิเลสทับถมอยู่ภายในใจ ส่องจนกระทั่งทะลุปรุโปร่งหมดสิ้น แม้แต่นามธรรมที่มองไม่เห็นด้วยตา ก็สามารถกระชากออกมาชำระให้หมดสิ้นได้

63/10

สิ่งที่ติดตาม

บ้านช่องสถานที่ต่างๆ ที่ทำไว้หรูหรา เวลาตายแล้ว ไม่เห็นใครเอาไปได้สักคนเดียว มีแต่บุญและบาปเท่านั้น ติดตามตัวของเราไป

136/8

พละ 5

พละ 5 เป็นเครื่องทำให้ใจมีพลัง คือ

ศรัทธาพละ ความเชื่อ

วิริยพละ ความเพียร

สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ

ก็เป็นกำลังของใจแต่ละอย่างๆ ธรรมทั้ง 5 นี้ประกอบกันเข้าแล้ว ทำให้ใจมีพลังแก่กล้า สามารถที่จะทำให้ลุล่วงมรรคผลนิพพานไปได้ สามารถที่จะละกิเลสบาปธรรมทั้งปวง

ถ้าหากมีครบบริบูรณ์แล้ว เชื่อได้เลยว่าเป็นอันสำเร็จประโยชน์ตามที่ต้องการ

ที่พูดกันว่า 'บารมีไม่พอ' 'บุญวาสนาน้อย' ก็คือ พละน้อยนี่แหละ

122/8

มารที่แท้

ความจริง รูปขันธ์ เป็นต้น ไม่ใช่ตัวของมารแท้ ความที่จิตไปเกิดความรักใคร่ยินดีในเมื่อเห็นรูปเป็นต้นนั่นต่างหากเป็นตัวมาร

66/7

ถูกบ่วงของมาร

ที่ว่าถูกบ่วงของมาร ก็คือ
จิตที่ไปติดยึดมั่นอยู่ในอารมณ์
ในเมื่อตาเห็นรูป ฯ ลฯ ว่าเป็นของสวยงาม
เกิดรักใคร่พอใจ แล้วสละปล่อยวางไม่ได้
จึงเรียกว่า ถูกบ่วงของมาร

66/7

วัฏจักรแห่งสังขาร

สังขารร่างกายเป็นวัฏจักร
มีการหมุนไปไม่มีที่สิ้นสุด
แม้จิตของผู้ที่ไม่ได้ฝึกฝนอบรม
ก็ต้องเป็นวัฏจักรด้วย
ผู้ที่ฝึกฝนแล้ว จึงจะเห็นเป็นของน่า
เบื่อหน่าย วัฏจักรย่อมเป็นไปอย่างนี้
ทุกรูปทุกนาม ก็จะเป็นอย่างนี้ทั้งหมด
จะต่างกันก็แต่อารมณ์เท่านั้น

201/29

ผู้สะสม ผู้ปล่อยวาง

ผู้สะสมเป็นทุกข์ในโลก
ผู้ปล่อยวางเป็นสุขทุกเมื่อ

13/3

กามภูมิเป็นที่บำเพ็ญบารมี

ผู้ที่ยังตกอยู่ในห้วงของกามโอฆะแล้ว
จะต้องมาเกิดในกามภพอันนี้
กามภพหรือกามภูมินี้
เป็นที่บำเพ็ญบารมี
ของผู้ต้องการความเจริญก้าวหน้า
ด้านจิตใจก็ได้
เป็นสนามต่อสู้ของผู้ต้องการชิงชัยก็ได้
หรืออาจเป็นหลุมฝังศพ
ของพวกอันธพาลก็ได้

11/29

โรคของใจ

โรคเกิดจากใจ จิตใจไม่ปรกติ
เกิดความหวั่นไหว เกิดความโลภ ความโกรธ
เกิดความเกลียด ความรัก
ความชัง เรียกว่า โรคของใจ
โรคของใจนี่แหละ
พระพุทธเจ้าสอนให้พากันรักษา
ด้วยธรรมโอสถ
ปฐมพยาบาลขั้นแรกก็คือ
ปล่อยทิ้งเสีย อย่าให้เป็นอารมณ์
อย่าคิดถึงเรื่องนั้น
ทำใจให้สงบนิ่งอยู่ในที่เดียว
หากมันไม่อยู่ก็ให้นึกเอา 'พุทโธ'
มาไว้เป็นอารมณ์
นี่ เรียกปฐมพยาบาล

263/17

กายนี้เป็นสักแต่ว่าธาตุ 4

ถ้าผู้มาพิจารณาเห็นกายก้อนนี้
เป็นสักแต่ว่าธาตุ 4 แล้ว
จะไม่หลงเข้าไปยึด
เอาก้อนธาตุมาเป็นอัตตาเลย

118/14

เวลาไม่ใช่ล่วงเลยไปเฉยๆ

เวลาที่มันล่วงเลยไปนั้น
มันไม่ใช่ล่วงเลยไปเฉยๆ
มันนำชีวิตของเราให้หมดไปๆ ด้วย
โอกาสเวลาที่จะกระทำความดี
มันพลอยหมดไปด้วยกันกับชีวิตร่างกาย

127/23

ถ้าไม่มีการศึกษาเล่าเรียน

ขอให้คิดดูคนเราเกิดขึ้นมา ถ้าไม่มีการศึกษาเล่าเรียน จะเอาความรู้มาแต่ไหน

เรียน อย่างน้อยที่สุดมันก็ได้ความรู้

ถ้าถือว่าตนโง่แล้วก็ไม่ศึกษาเล่าเรียน และไม่ปฏิบัติ มันก็ยิ่งโง่ขึ้นไปกว่าเก่า

คนที่เข้าใจผิดเช่นว่านั้น ทำผิดพลาดจากการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์เลยทีเดียว

54/9

ภาวนาต้องต่อสู้กับกิเลส

เกิดเป็นคนมันต้องต่อสู้

ภาวนาก็ต้องสู้กับกิเลส อยู่เฉยๆ ไม่ได้

เราต่อสู้เพื่อเอาชนะ

คนไม่ต่อสู้ก็คนตายแล้ว
ไม่มีประโยชน์
เราชนะเรื่องเหล่านี้แล้วจะอยู่เป็นสุข
อย่ายอมแพ้โลก ให้อยู่เหนือโลก
อย่าให้โลกขึ้นขี่คอเราได้

293/17

ปฏิบัติบูชา อามิสบูชา

การหัดภาวนารักษาศีลหรือรักษาสัจจะ ซื่อสัตย์สุจริต ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เรียกว่า 'ปฏิบัติบูชา'

การที่มีดอกไม้ธูปเทียนกราบไหว้บูชานี้ เรียกว่า 'อามิสบูชา' ทั้งสองอย่างนี้เป็นผลประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้น

43/17

ผลจากใจที่สงบ

ถ้าใจของเราสงบแล้ว ใจจะผ่องใสเบิกบาน สามารถรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าได้ถูกต้องโดยแท้จริงนั่นแหละจึงเป็นไปเพื่อชำระจิตใจของตนได้โดยถี่ถ้วน

289/17

พุทธศาสนาสอนให้ถึงที่สุด

ศาสตร์ทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกทั้งหมดสอนกันไม่มีที่สิ้นสุด ยิ่งเรียนยิ่งสอนก็ยิ่งกว้างขวางออกไปทุกที มีพุทธศาสนาเท่านั้นที่สอนให้ถึงที่สุดได้

29/21

พระพุทธเจ้าไม่สอนเรื่องโลก

พระพุทธเจ้าไม่สอนเรื่องโลก เพราะไม่เป็นไปเพื่อความพ้นจากทุกข์

ทรงสอนที่กาย วาจา และใจ อันเป็นบ่อเกิดของกิเลส ชำระที่กาย วาจา ใจนี้ เพื่อพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

315/17

เครื่องวัดความคิด

คิดอันใดมันเป็นประโยชน์ตนและคนอื่น เป็นของดี ถ้าหากคิดเบียดเบียนตนและคนอื่น ทำให้ตนและคนอื่นเสียหาย อันเป็นของไม่ดี นี่แหละเป็นเครื่องวัด

256/17

จับต้นตอให้ได้

ครั้นเราจับที่ต้นตอมันได้แล้ว
เราเห็นชัดว่ามันออกไปจากตัวกลางนี่แหละ
ไม่ได้ออกไปจากที่อื่น
ความโลภ ความโกรธ ความหลง
ทิฏฐิมานะทั้งหลาย
ความรัก ความชังก็เหมือนกัน
มันเกิดจากตัวกลางนี้ทั้งนั้น
ถ้าหากปฏิบัติเข้าถึงตัวกลางได้แล้วก็หมดเรื่อง

121/28

ขันธ์ ๕ เป็นสภาวะทุกข์

ขันธ์ ๕ เป็นสภาวะทุกข์
เกิดจากวิบากกรรมของอดีต

32/7

พาลและบัณฑิต

ถ้าหากอยากจะเห็นพาลและบัณฑิตแล้ว
ให้เอากระจกส่องดูหน้าของเรา ก็จะพบได้
มันมีอยู่ครบในตัวเรานี่เอง

52/6

ต้นตอของพาล

ความโลภ ความโกรธ ความหลง
เป็นต้นตอของพาล

53/6

ความสงบของใจ

ความสงบของใจ
เป็นพื้นฐานที่ตั้งของธรรมะ

4/5

ความโลภเหมือนน้ำท่วม

ความโลภ เกิดขึ้นแล้วย่อมท่วมหัวใจคน
เหมือนกับน้ำ
ธรรมดาน้ำย่อมท่วมสิ่งสารพัดทั้งปวงได้
แม้แต่มนุษย์บุรุษชายหญิง
ไม่ว่าหนุ่ม แก่ชรา อนาถา เศรษฐี
คหบดี เจ้าฟ้า มหากษัตริย์
ย่อมท่วมไม่เหลือหลอ
121/28

อุปมาการชำระการดับกิเลส

ท่านอุปมาการชำระการดับกิเลสไว้อย่างน่าฟังว่า เหมือนสุนัขบ้าน

เมื่อเขาเอาก้อนอิฐปาใส่มัน สุนัขนั้นก็จะวิ่งเข้าไปงับก้อนอิฐ ด้วยเข้าใจว่าเราเอาชนะได้

แล้ว และแล้วเขาก็จะเอาก้อนอิฐปาใส่มันใหม่อีก

ส่วนราชสีห์หาได้เป็นเช่นนั้นไม่

เมื่อเขาปาก้อนอิฐมาใส่ มันจะเหลียวแลดูเห็นคนไหนเป็นผู้ปามาใส่มัน มันจะต้องกระโดดเข้ากัดคนนั้นให้ตาย ฉันใด

ผู้ต้องการจะดับสรรพกิเลสทั้งหลายมีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น หรือกิเลสอันเกิดจากอายตนะทั้งหก มี ตา หู เป็นต้น

จึงไม่ต้องไปยึดเอาสิ่งที่มันเกิดแล้วนั้นๆ

แต่ไปจับเอาตัวเดิมของมันคือ 'ใจ'

ความเป็นกลางวางเฉยลงในปัจจุบันแล้ว กิเลสเหล่านั้นทั้งหมดก็จะหายไปทันที

123-124/28

ตัวเราสร้างบัณฑิตได้

เมื่อเรารู้แล้วว่า อันธพาลเกิดขึ้นที่ตัวของเรา บัณฑิตก็เกิดขึ้นที่ตัวของเรา ดังนั้น เมื่อต้องการจะเป็นบัณฑิตก็สร้างขึ้นมา สนับสนุนส่งเสริมบัณฑิตให้เจริญขึ้นมา

อย่าไปคบพาล สนับสนุนพาลก็แล้วกัน

ถึงคนอื่นจะเป็นพาลกันทั้งโลก หากเราไม่คบพาลในตัวของเราแล้ว เราก็ไม่เป็นพาลไปได้

58/6

แก่นบุญ

แก่นบุญคือจิต เราเข้าถึงจิต ปฏิบัติให้ถึงจิต
อันนั้นแหละเป็นแก่นบุญ

21/9

บัณฑิตในตัวเรา

มาดูบัณฑิตในตัวของเราบ้าง
หากเราตั้งใจของเราเอาไว้มั่นคง
ให้สงบอยู่เป็นกลางๆ
แล้วก็จะเห็นจะรู้จักผิดถูก
รู้จักดีชั่ว หยาบละเอียด
ถึงแม้จะมีผัสสะอะไร มากระทบทางตา
หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในขณะนั้น
มันก็รู้เท่ารู้เรื่องของอายตนะผัสสะนั้นๆ
ตามความเป็นจริง
ใจนิ่งสงบอยู่เฉพาะตัวของมัน
ไม่ได้ส่งส่ายไปตามการกระทบนั้นๆ
นั่นคือ 'ตัวบัณฑิต'

55/6

ความประมาท

พระองค์เทศนาว่า ความประมาท
เป็นทางแห่งความตาย เรียกว่า
ตายจากคุณงามความดี คือไม่ทำความดี
นั่นเอง เรียกว่า 'ความประมาท'

57/8

ความสงบของใจ

ความสงบของใจ เป็นพื้นฐานที่ตั้งของธรรมะ

4/5

ผู้ประมาทได้ชื่อว่า ตายแล้ว

ผู้ประมาทได้ชื่อว่า ตายแล้ว
เพราะการไม่มีสติ ก็เหมือนกับคนตาย

55/23

นึกถึงความสงบ

ขอให้ระลึกถึงความสงบ
พอระลึกถึงความสงบ
ใจมันก็แน่วแน่แล้ว นั่นแหละ
ท่านให้ระลึกถึงความสงบเช่นนั้นแหละ
ถ้าระลึกถึงสิ่งไม่สงบมันก็วุ่นวาย

73/28

ความโศกเกิดจากความรัก

พระพุทธเจ้าตรัสว่า
"ความโศกเกิดจากความรัก
ความกลัวก็เกิดจากความรัก
ถ้าความรักไม่มีเสียแล้ว
ความโศกและความกลัวจะมีมาแต่ที่ไหน"

164/14

อุบายในการยอมตาย

อุบายในการยอมตายนี่มันดีจัง
มันสละเสียทุกอย่าง ถ้าหากลงถึงตายแล้ว

216/5

เจริญที่ไม่ใช่เจริญ

คนเราเกิดขึ้นมาเป็นตัวเป็นตน เรียกว่าเกิดจากธาตุ 4 มาประชุมกันเข้า เป็นกลุ่มเป็นก้อนขึ้นมา ตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก เติบโตเป็นหนุ่มสาวเป็นคนแก่ขึ้นโดยลำดับ ในที่สุดก็ถึงซึ่งความดับ

คำว่า เจริญ ในที่นี้ มันไม่ใช่เจริญ หมายความถึงว่าดำเนินใกล้เข้าหาความตายทุกวันทุกคืนต่างหาก ที่เราเป็นอยู่เดี๋ยวนี้นั้น มันเจริญไปหาความตายด้วยกันทั้งนั้น

72/10

เสื่อม

ผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา
จะต้องเห็นความเสื่อมของตน
อยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เกิด
อย่างเราเกิดขึ้นมานั้น
เสื่อมจากสภาพเดิม จนกระทั่งคลอด
คลอดมาแล้วแก่มาโดยลำดับ
เป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาว เฒ่าชรา
จึงเรียกว่า ‘เสื่อม’
เสื่อมจนกระทั่งชำรุดทรุดโทรมจนเห็นได้ชัด
ไปมาที่ไหนก็ลำบาก หลังค่อมหลังขดหลังงอ
อันนี้เรียกว่า ‘ความเสื่อม’

246/17

ควรกลัวความเกิด

มนุษย์สัตว์ทั้งหลายกลัวความตาย
แต่ยินดีกับความเกิด
เมื่อเกิดแล้วไม่ตายไม่มี ต้องตายแน่ๆ
ผู้กลัวความตายจึงต้องควรชำระโมหะ อวิชชา
ที่หุ้มห่อจิตอันเป็นต้นเหตุให้หมดจด
จึงจะไม่เกิดไม่ตายอีก ควรจะกลัวความเกิด
อย่าไปกลัวความตายเลยจึงจะถูก

244/14

ถ้ามีสติสัมปชัญญะ

ถ้ามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาแล้ว
ไม่สามารถที่จะหลงไปตามมารยาของจิตได้
อันนั้นแหละสามารถระงับ
ความโกรธ ความโลภ ความหลงได้

122/8

เมื่อความโกรธเกิดขึ้น

อนึ่ง เมื่อความโกรธเกิดขึ้น
เรากลั้นลมหายใจเสีย ความโกรธนั้นก็หายไป
แล้วจะเหลือแต่ใจเดิม คือความรู้สึกเฉยๆ
อย่าลืม ทำบ่อยๆ ก็เห็นใจเดิม
แล้วความโกรธก็ค่อยๆ หายไป

29/6

โทษของกิเลสเห็นยาก

กิเลสเป็นของยาก
ที่ผู้เกิดมาจมอยู่ในกองกิเลส
จะเห็นโทษของมันได้ง่ายๆ
เหมือนหนอนเกิดในของโสโครก
ยากที่จะเบื่อหน่าย เหม็นกลิ่นของโสโครกได้

238/14

เมื่อเห็นโง่

เมื่อเรารู้จักโง่ เห็นโง่แล้ว
ความรู้นั้นแลเป็นความฉลาด
การไม่เห็นความโง่ของตน
แต่สำคัญว่าตนฉลาด นั่นยิ่งโง่เข้าทุกที
เหตุนั้นการปฏิบัติของพวกเรา
จงปฏิบัติตรงที่กายกับใจนี่แหละ
อย่าส่งออกไปภายนอก
ใครจะเรียนอะไรที่ไหน ก็เรียนไปเถิด
ถ้าเพ่งเข้ามาภายในตัวนั้น
เรียกว่า เรียนความโง่ของตน
อย่าส่งออกไปภายนอกก็แล้วกัน

36/6

จิตเป็นผู้แสวงหากิเลส

กิเลสเกิดขึ้นที่จิต
จิตนี้เป็นผู้ไปแสวงหามา
เมื่อเห็นเช่นนั้นแล้วก็หยุดแสวงหา
เมื่อจิตหยุดแสวงหา
จิตก็รวมเข้ามาเป็นใจ
คือตัวกลางๆ วางเฉย และรู้ตัวว่าวางเฉย

72-73/1

ถ้าจิตหยุดนิ่งเป็นกลาง

ถ้าจิตหยุดนิ่งเป็นกลางที่เรียกว่า 'ใจ' แล้ว ก็เป็นอันว่าความคิดนึกปรุงแต่ง ตลอดถึงบาปบุญคุณโทษ หยาบละเอียด ดีชั่ว สมมติบัญญัติทั้งหมด เป็นไม่มีในที่นั้น

20/2

อำนาจจิต

โดยทั่วไป
จิตบังคับให้เรากระทำทุกสิ่งทุกอย่าง
เราอยู่ในอำนาจของจิต
เป็นไปตามวิสัยอำนาจของจิต
คนปุถุชนมันต้องเป็นอย่างนั้น
เมื่อเรากำหนดสติควบคุมจิตได้แล้ว
เราจึงไม่อยู่ในอำนาจของจิต
แต่จิตอยู่ในอำนาจของเรา

37/6

ตัวจิต

คำบริกรรมที่ว่า พุทโธๆ นั้นมิใช่ จิต
ผู้นึกคำบริกรรมพุทโธๆ นั้นต่างหากคือ ตัวจิต

179/9

กิจส่วนตัว

กิจส่วนตัวที่จะต้องทำ เป็นหน้าที่ของทุกๆ คนต้องทำด้วยตนเอง

ทำทาน มีมากมีน้อยก็ต้องทำด้วยตนเอง

รักษาศีล ก็โดยเฉพาะส่วนตัวแท้ๆ ใครรักษาศีลให้ไม่ได้

ทำสมาธิ ยิ่งลึกซึ้งหนักแน่นเข้าไปกว่านั้นอีก แต่ละคนก็ต้องรักษาจิตใจของตนให้มีความสงบหยุดวุ่นวายแส่ส่าย

ถ้าเราไม่รู้จักวิธีทำสมาธิแล้ว ก็ทำสมาธิไม่เป็นจิตใจก็เดือดร้อนดิ้นรนเป็นทุกข์ เหตุนั้นจึงว่าการทำทาน รักษาศีล ทำสมาธินี่เป็นกิจเฉพาะส่วนตัว ทุกๆ คนจะต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตน

29/10

ทำบุญภายในด้วยกุศลจิต

หาอุบายทำบุญ ด้วยบุญที่เกิดจากกุศลจิต

เป็นการทำบุญภายใน ไม่ใช่การทำบุญภายนอกด้วยวัตถุสิ่งของ

แต่เราทำบุญโดยการสร้างกุศลจิต สร้างจิตที่ผ่องใสมีคุณงามความดี

เป็นจิตไม่ตระหนี่เหนียวแน่น

จิตไม่เกิดโทสะ มานะ ทิฏฐิ

จิตไม่ประกอบด้วยกิเลส

จึงเป็นบุญมหาศาลหาค่ามิได้ เกิดจากจิตภายใน

ถ้าเราทำอย่างนี้อยู่เสมอๆ ก็เป็นบุญอยู่

ทุกอิริยาบถ

และเราก็เห็นบุญในตัวของเรา

ชมเชยบุญของเรา

หรือการที่เราละความชั่วได้

เราไม่เก็บความชั่วไว้ในตัวของเรา

อันนั้นก็เป็นบุญกุศลเกิดขึ้นที่จิต

เราเองก็รู้สึกชื่นชมยินดีในตัวของเรา

จะพากันไปหาบุญที่ไหนอีก

บุญไม่ได้อยู่นอกเหนือไปจากจิตนี้หรอก

ขอให้พากันสะสมบุญอย่างนี้ ขึ้นภายใน 'จิต' ของตนทุกๆ คน

66/6

มอบจิตบูชาพระรัตนตรัย

จิตใจที่มันส่งส่ายไปในเรื่องต่างๆ นั้นนะ
ถวายให้เป็นการบูชา
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เสีย
ความโกรธ ความโลภ ความหลง
ก็เอาบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เสีย
อย่าเอามาเป็นของเราเลย

32/9

หากมั่นคงในความดี

ความชั่วมันยุแหย่จิตใจของบุคคล
ที่ไม่มั่นคงต่อความดี ให้หลงตามไป
แต่จิตใจของบุคคลที่มั่นคงในความดีแล้ว
หายุแหย่หรือหลอกลวงได้ไม่

80/9

จงพากันหาจิต

จงพากันหาจิตดู
จิตคือผู้คิดผู้นึกผู้ส่งส่าย
อาการเหล่านี้
เป็นเครื่องปกปิดกำบังของจิต
เราจงพากันปล่อยวางเรื่องเหล่านี้
แล้วจะเห็นจิตผู้เป็นกลางของสิ่งทั้งปวง
และไม่มีอดีตอนาคต เฉยอยู่
คราวนี้เราจะให้คิดก็ได้
ไม่คิดก็ได้
ให้มันอยู่เฉยๆ ก็ได้
นั่นแหละเห็นจิตของตนแล้ว
จงรักษาไว้ให้มั่นคงต่อไป

161/9

สติควบคุมจิต

มีจิตจึงค่อยมีสติ สติควบคุมจิต
เราควบคุมได้อย่างนี้ เรียกว่า
มันอยู่ในอำนาจของเรา
เราไม่ได้ไปตามอำนาจของจิต
เราก็ใช้จิตได้ละซิ

234/9

ปัจจัยในอนาคต

แท้จริงการศึกษาเรื่อง 'จิต' นี้
หากเรายังไม่ถึงมรรคผลนิพพานตราบใด
มันก็เป็นนิสสัยปัจจัย
ในอนาคตของเราอยู่ดีๆ นี้เอง

238/9

จิตเป็นหนึ่ง

จิตเป็นหนึ่ง
มันเป็นแก่นสารในตัวของเราแท้
สาระอันนี้ไปไหนก็ไปด้วย
ไม่เหมือนร่างกายเนื้อหนังมังสา
ส่วนต่างๆ ทุกอย่าง
มันเป็นของปฏิกูล เปื่อยเน่า
มันเป็นเพียงธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น

110/10

ธรรมชาติของใจ

ธรรมชาติของใจแท้ไม่มีอะไรทั้งหมด มีแต่ผู้รู้อย่างเดียว เรียกว่าธาตุรู้ก็ว่า ความนิ่งเฉยเป็นอาการของใจผู้รู้ เป็นตัวใจแท้

29/3

ทำจิตให้เหมือนของที่อยู่ในลิ้นชัก

การพักจิต ทำความสงบตามกาลเวลา เป็นการสร้างพลังของจิตได้เป็นอย่างดี

การพักจิตก็เหมือนการพักกายนอนหลับ การงานที่เราทำไม่เสร็จค้างไว้ มันก็ไม่เห็นจะเสียหายไปไหน

จงทำจิตใจให้เหมือนของที่อยู่ในลิ้นชัก เมื่อต้องการใช้ก็ชักออกมาหยิบเอาไปใช้ เมื่อไม่ต้องการใช้ ก็ปิดไว้เสีย

112/15

ความอยากทำให้ใจขุ่นมัว

ความอยากทำให้ใจขุ่นมัว น้ำขุ่นทำให้ไม่เห็นตัวปลา ถึงแม้น้ำใสแต่ยังกระเพื่อมอยู่ ก็ไม่เห็นตัวปลาเหมือนกัน

30/18

รู้เท่าทันจิต

พระพุทธศาสนาสอนให้เราสำรวมจิต คือ ระวังจิต เมื่อจิตมันจะคิดนึกอะไร ไม่ว่าดีหรือชั่ว ให้รู้ตัวอยู่เสมอ ให้รู้เท่าทันมัน มิใช่รู้ตามจิต รู้ตามจิตไม่มีวันจะตามทัน เมื่อรู้เท่าทันมันแล้ว มันก็จะอยู่นิ่งเฉย

ไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง
ไม่เป็นอดีตไม่เป็นอนาคต
อยู่เป็นกลางเฉยๆ ไม่เป็นบุญเป็นบาป

145/18

จิตเป็นของไม่มีตัวตน

จิตเป็นของไม่มีตัวตน ถ้าไม่มีหลักให้จิตยึด
ก็จับจิตได้ยาก

30/3

กิเลสทั้งหลายเกิดจากจิต

พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงจิตถึงใจอันเดียว

กิเลสทั้งหลายเกิดจากจิต

จิตเป็นผู้ยึดเอากิเลสมาไว้ที่จิต

จิตจึงเศร้าหมอง

เมื่อจิตเห็นโทษของกิเลส

สละถอนกิเลสออกจากจิตได้แล้วจิตก็ผ่องใสบริสุทธิ์ นี่เป็นหลักพระพุทธศาสนา

คำนำ/21

จิตเป็นตัวการของสิ่งทั้งปวง

จิตเป็นตัวการของสิ่งทั้งปวงหมด

ท่านจึงให้สำรวมจิต

4/27

การฝึกหัดจิต

การฝึกหัดจิต คือ

๑. ให้รู้จักจิต จับจิตได้

๒. ฝึกสติตามรู้รักษาจิตจนเห็นจิตของตนทุกขณะ

๓. เมื่อเห็นจิตแล้วควบคุมรักษาให้จิตอยู่ในอำนาจของเรา

ครั้นเมื่อคุมจิตอยู่แล้ว พุทโธจะหายไป จะยังเหลือแต่จิต ก็เอา ไม่ต้องไปนึกถึงพุทโธอีก

คำนำ/20

รู้จิตไม่ต้องรู้สิ่งอื่น

รู้อะไร ก็รู้จิตของเรานั่นละซิ ไม่ต้องไปรู้สิ่งอื่น รู้สิ่งอื่นไม่สามารถจะชำระจิตของตนได้ รู้จิตของเรานี่แหละ จึงจะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์

77/28

สัจธรรมไม่ปรากฏแก่ผู้ไม่ฝึกใจ

ใจมีอันเดียวมิได้มีมาก ที่ว่ามากๆ นั่นเป็นอาการของใจต่างหาก ผู้ที่ยังไม่ได้ฝึกอบรมชำระอาการของใจให้ยังเหลือหนึ่งแล้ว สัจ-ธรรมของจริงจะไม่ปรากฏให้เห็นเลย จะเห็นก็แต่อาการของใจ คือ 'กิเลส' นั่นแล

61/4

ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน

ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ

ถ้าจะพูดภาษาไทยๆ ของเราก็เรียกว่าธรรมทั้งหลายเกิดปรากฏขึ้นที่ใจ รู้เฉพาะใจของตน (ปัจจัตตัง) ฉะนั้น ใจจึงประเสริฐกว่าทุกสิ่งทุกอย่างเพราะใจเป็นผู้ให้สำเร็จกิจทุกกรณี

62/4

แก่ธรรมแก่คุณภาพ

สังขารร่างกายแก่ชราภาพย่อมเสื่อมคุณภาพ ทำงานอะไรไม่ค่อยได้ แต่ธรรมยิ่งแก่ก็ยิ่งมีคุณภาพดี เพราะธรรมย่อมไม่ถึงซึ่งชราภาพ

คำนำ/24

ของจริงเป็นจริงจากการปฏิบัติ

ธรรมของจริงของแท้ที่จะทำให้บุคคลเป็นพระอริยะได้ มิใช่เพียงศึกษาตามตำรา หรือนึกคิดคาดคะเนเอาเท่านั้น แต่จะต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามนั้นจริงๆ ของจริงจึงจะเป็นจริงขึ้นมาได้

26/26

แก่นธรรม

คนไม่เห็นทุกข์ ภาวนาไม่เป็นหรอก ทุกข์จนยอมสละความตายเมื่อไหร่ จึงจะเห็นธรรมขึ้นมาในตัว

ความสละปล่อยวางทั้งหมดนั่นแหละ ยังเหลือแต่ใจอันเดียว นั่นแหละ ถึงแก่นธรรมแล้ว คือตัวใจ

63-64/9

ทุกข์เพราะใจ

คนที่จะพ้นจากทุกข์ได้
พ้นจากโลกนี้ได้ พ้นจากกรรมได้
ก็เพราะใจอันเดียว
จงยึดใจถือใจเป็นสำคัญ
จะมาเกิดก็เพราะใจ
เกิดแล้วจะมาสร้างกิเลสขึ้นก็เพราะใจ
เป็นทุกข์ก็เพราะใจ
ถ้าใจไม่เป็นทุกข์ ใจไม่ยึดถือ
ปล่อยทิ้งเสีย
กายอันนี้ก็ไปตามเรื่องของกาย
ใจก็เป็นตามเรื่องของใจ
หมดเรื่องหมดราวกันที
26/6

ปัญญาเป็นเครื่องเจียระไนใจ

ทำใจให้ผ่องใสต้องใช้ปัญญาละซิ
เหมือนกับเพชรนิลจินดาที่เขาเอามาแต่ดิน
เป็นของใสจริงๆ แต่มันมีเศร้าหมอง
ต่อเมื่อไปเจียระไนเสียให้ละเอียดลงไป
มันจึงค่อยผ่องใสเต็มที่ ฉันใด
'ใจ' ก็อย่างนั้นเหมือนกัน

11/8

ใจเป็นใหญ่

ใจเป็นใหญ่กว่าอะไรทั้งหมด
ถ้าเราคุมใจให้สงบ ไม่วุ่นวายส่งส่ายได้แล้ว
ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า
ปวดนั่นปวดนี่จะหายไปโดยไม่รู้ตัว

38/16

โลภ โกรธ หลง

ใครโกรธ...
ความโกรธมันก็วิ่งเข้ามาหา
ใครโลภ...
ความโลภมันก็วิ่งเข้ามาหา
ใครหลง...
ความหลงมันก็วิ่งเข้ามาหา
มันอยู่ทั่วไปหมด
มันวิ่งเข้ามาหาตัวใจนั่นแหละ
จึงว่ามันรวมที่ใจ
ถ้าไม่เห็นใจแล้วก็ไม่เห็นตัวกิเลส
เราพิจารณาชำระใจของเราให้ผ่องใส
จึงจะเห็นใจอันบริสุทธิ์

64/8

ฟังเทศน์

การฟังเทศน์ก็ต้องการให้ใจสงบนั่นเอง
ถ้าหากว่าใจสงบ
จนกระทั่งฟังเทศน์ไม่ได้ยินอะไรเลย
นั่นแหละถูกต้องแล้ว

52/9

อบรมใจ

พระพุทธเจ้าสอนให้อบรมใจ

คนใดได้มาอบรมใจ ใจสงบแล้ว ทอดธุระ ปล่อยวางเสียซึ่งสิ่งต่างๆ ลงในปัจจุบันได้ จะเห็นชัดขึ้นมาภายในเลยว่า ทางนี้เป็นทางเป็นไปเพื่อสันติโดยแท้จริง

169/17

พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงใจ

พระพุทธศาสนา
จึงสอนให้เข้าถึงใจ
คือสอนถึงที่สุด
คือเข้าถึงความบริสุทธิ์นั่นเอง
สุดนั่นก็คือ
ที่สุดของทุกข์นั่นเอง
การเห็นใจของเรานั่นแหละ
เป็นของสำคัญอย่างยิ่ง
เป็นของเลิศประเสริฐ
เป็นสิ่งที่เราจะต้องให้รู้จักเรื่องของตน
ถ้าไม่เห็นเรื่องไม่เห็นใจของตนแล้ว
ทำดีทำชั่วก็ไม่รู้ทั้งนั้น

119/8

ไม่เห็นใจ ห่างไกลพุทธศาสนา

คนเราก็มีใจกันทุกคน
กิเลสทั้งหลายเกิดจากใจ
บาปทั้งหลายก็เกิดจากใจ
บุญทั้งหลายก็เกิดจากใจ
แต่เรายังไม่ทันเห็น 'ใจ'
จึงว่ายังห่างไกลจากพุทธศาสนามาก

198/8

ผู้เห็นโทษกิเลส

ผู้เห็นโทษ เบื่อหน่ายในกิเลสเหล่านี้
แล้วปล่อยวาง สละกิเลสทั้งหมด
แล้ววางตัวอยู่เป็นกลางๆ
กิเลสเหล่านั้น ก็จะไม่รุมล้อมได้

64/3

บ่อเกิดของกิเลส

ใจเป็นบ่อเกิดของกิเลสทั้งหลาย
เป็นบ่อเกิดของอารมณ์ทั้งปวง
เป็นบ่อเกิดของความดีทั้งหมด
ความดีและความชั่วเกิดที่ใจเหมือนกัน
ถ้าหากว่ามีสติควบคุมจิต
คอยกลั่นกรองจิต
กำจัดความชั่วให้ออกไปเสีย
เหลือแต่ความดีไว้ในจิตของตน
จึงจะปรากฏแต่ความดี
ถ้าความชั่วไหลเข้ามาในใจของเรา
เราไม่มีสติกลั่นกรอง ก็จะเหลือแต่ความชั่ว
กองไว้อยู่ในใจของเราทั้งหมด

65-66/9

อิสระเหนือใจ

ใจเป็นของมีคุณประโยชน์มาก
หากเราจับใจไม่ได้ ก็ใช้ใจไม่ถูก
ฉะนั้น ใจจึงบังคับเรา ไม่ใช่เราบังคับใจ
ที่ใจบังคับเรานั้นหมายความว่า
ใช้ให้เราโกรธก็ได้
ใช้ให้เรารัก เราชัง เราเกลียดก็ได้
ใช้ให้เราหัวเราะร้องไห้ก็ได้
อันนี้เรียกว่า 'ใจใช้เรา'
ถ้าหากเราควบคุมใจของเราได้แล้ว
ไม่ให้มันโกรธ ไม่ให้มันโลภ
ไม่ให้มันรัก ไม่ให้มันชัง
หรือไม่ให้หัวเราะร้องไห้ ไม่ให้ทุกข์กลุ้มใจได้
นั่นแลจึงมีอิสระเหนือใจได้
เหตุนั้น ใจจึงเป็นของดีมีค่า

163/17

ทำตนให้เป็นผลสำเร็จ

คำสอนของพระพุทธเจ้า
สอนให้พึ่งตน
ทำตนให้เป็นผลสำเร็จเรียบร้อยเสียก่อน
จึงจะทำกิจเพื่อประโยชน์คนอื่น
ให้สำเร็จลุล่วงได้

18/5

ตัวเราศักดิ์สิทธิ์

อะไรมันจะมาศักดิ์สิทธิ์เท่าตัวเราไม่มีหรอก
ตัวเรานั่นแหละเป็นของศักดิ์สิทธิ์
กรรมดีเราทำมาตั้งแต่ก่อน
ชาตินี้ทำเพิ่มใหม่
นั่นแหละเป็นของดีของเราแท้

12/6

ความสงบ

ถ้าสงบแล้ว อยู่ในบ้านก็สงบ อยู่ในวัดก็สงบ อยู่ในป่าในรกก็สงบ อยู่ในถ้ำในเหวก็สงบ สงบหมดทุกหนทุกแห่ง

เราสงบคนเดียวเท่านั้นแหละ สิ่งอื่นๆ ทั้งหมดในโลกอันนี้ มันจะวุ่นวายสักเท่าไร มันก็ไม่เอาเรื่องเอาถ่าน เรื่องคนอื่นก็เป็นเรื่องของคนอื่น

150/8

มองตัวเอง

เราชอบมองดูแต่เรื่องของคนอื่นๆ นอกตัวเราไม่มองดูตัวของเราเอง ให้เข้าใจตามความเป็นจริง

77/9

ว่างจากตัวตน

มนุษย์เราอยู่ด้วยกันนี่ก็เหมือนกัน
ถ้าพิจารณาเห็นเป็นสักแต่ว่าธาตุ
คือว่างจากตัวตนเสีย
มันก็สบาย อยู่กันด้วยความสุขสงบ
ไม่อิจฉาริษยา ไม่เสียดสีซึ่งกันและกัน

215/9

ศึกภายในรบยาก

ศึกภายในรบยาก
แต่ชนะแล้วไม่กลับแพ้
และไม่มีเวรมีภัยต่อใครๆ ทั้งหมด
ผู้แพ้ก็ไม่มีทุกข์ ผู้ชนะก็ไม่มีเวรมีภัย
เพราะชนะหัวใจของตนเองคนเดียว

196/14

ชนะตนชนะสูงสุด

การชนะคนๆ เดียว (คือตน) เสียได้แล้ว
เป็นการชนะอย่างสูงสุด
แม้ในหมู่เทวดาและมนุษย์
ก็ย่อมนิยมนับถือว่าเป็นผู้ประเสริฐ
เพราะทุกๆ คนเมื่อเอาชนะตนได้แล้ว
การทำสงครามกับคนอื่นหรือหมู่คณะอื่น
ตลอดถึงประเทศชาติอื่น ก็จะไม่เกิดขึ้น
สงครามเกิดขึ้นทั่วมุมโลกอยู่ทุกวันนี้
ก็เกิดขึ้นจากคนๆ เดียว
แล้วจึงรุกรานไปถึงหมู่คณะ
และประเทศชาติเป็นลำดับ
สงครามทั้งหลายภายนอก
ที่เกี่ยวเนื่องบุคคลอื่นและสิ่งอื่น เป็นต้น

ถึงจะเกิดมีขึ้นก็เป็นบางครั้งบางคราว
แต่สงครามภายในตัวของเรานี่
เกิดขึ้นรบกันอยู่ทุกๆ วินาที
หากเราเอาชนะมันไม่ได้
จะยังเป็นทุกข์ซ้ำร้ายกว่า
การแพ้สงครามภายนอกนั้นเสียอีก

86/7

คนฉลาดไม่ถือตัว

คนใดว่าตนดี คนนั้นยังไม่ดี
ใครว่าตนวิเศษวิโส
หรือฉลาดเฉียบแหลม
คนนั้นคือคนโง่
คนฉลาดไม่ถือตัว

87/8

สู้ให้ถึงที่สุด

ชีวิตนี้เกิดมาเพื่อการต่อสู้
ไหนๆ เกิดมาเพื่อสู้แล้ว
จงสู้มันไปจนกว่าจะถึงที่สุด
เราสู้สิ่งอื่นคนอื่นไม่สำคัญ เท่าสู้ตัวเราเอง

302/17

ธรรมชาติของใจ

ใจนี่ก็เหมือนกันธรรมชาติของเดิมเขาผ่องใส แต่มาเศร้าหมอง เพราะสิ่งที่มาห่อหุ้ม คือ กิเลสที่จรมาต่างหาก

ให้ชำระกิเลสนั้นออกไป มันก็จะเหลือแต่ใจที่ผ่องใสสะอาดบริสุทธิ์

14/8

แท้จริงจิตใจเป็นของใสสะอาด

อุตส่าห์พยายามให้เห็น

ให้รู้จักตัวของเรา

ทุกคนพยายามตรวจดูตัวของตน

ความโลภ ความโกรธ ความหลง

มันเกิดที่ตัวของเรา

ครั้นถ้าเราไม่เห็นตัวของเราแล้ว

เราก็ไม่เห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง

แท้ที่จริงจิตใจของเรา เป็นของใสสะอาดบริสุทธิ์ แต่เราไปยึดเอาความโลภ ความโกรธ ความหลงมาใส่ มันก็เลยขุ่นมัวไปหมด

40/23

หลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนา

หลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนาแตกต่าง
จากวิชาอื่น ที่ต้องแปรเปลี่ยนไปตามสภาพ

ส่วนวิชาพระพุทธศาสนานั้น
ไม่มีพ้นไปจากธาตุ 4 ขันธ์ 5 อายตนะ 12
ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย นี้จึงเรียกว่าจบ

245/5

ผู้ไม่ทุกข์

ผู้ไม่ทุกข์ก็คือ
ผู้ไม่เข้าไปยึดเอาสิ่งนั้นๆ
มาเป็นตัวเป็นตนนั่นเอง

27/5

เกิดทุกข์เพราะยึดขันธ์ 5

เมื่อเราจะพิจารณาอะไรทั้งหมด
ให้จับหลักคือ 'ใจ' ให้ได้เสียก่อน
อะไรที่เกิดขึ้น
เมื่อมันกระทบอายตนะผัสสะ
มันจะต้องเกิดขึ้นที่ใจ
พอมาถึงใจ
มันก็อยู่ในเวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ
พูดง่ายๆ เรียกว่า ขันธ์ 5
เป็นที่ตั้งของความยึดความถืออุปาทาน
ที่เกิดทุกข์ก็เพราะยึดขันธ์ 5
ที่ไม่ทุกข์ก็เพราะไม่ไปยึดขันธ์ 5

158/4

ความนึกคิดไม่ใช่ทุกข์

แท้จริงความนึกคิดไม่ใช่ทุกข์

แต่การไปยึดเอาความนึกคิดต่างหากที่เป็นเรื่องทุกข์

155/5

ทุกข์

พระพุทธเจ้าท่านเทศนาว่า เกิดขึ้นมาในโลกนี้ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไร

ทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป

ทุกข์ใหม่เกิดขึ้นมาอีก

ทุกข์นี้ดับไป

ทุกข์ใหม่เกิดมาอีกหมดทั้งโลก

135/8

พระพุทธเจ้าแก้เหตุแห่งทุกข์

เรื่องความทุกข์ต่างๆพระองค์ไม่แก้หรอก

พระองค์แก้เหตุของทุกข์ต่างหาก

คนใดถ้าไม่เอาทุกข์มาเป็นอารมณ์ ไม่มีทางที่จะพ้นจากทุกข์ได้

คนเราถ้าหากไม่เห็นทุกข์ด้วยตนเองแล้ว มันจะเป็นทางพ้นจากทุกข์ได้ที่ไหน

212/8

ละความอยาก

ความอยากเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอน

ให้ละความอยากเสีย

47/10

ไม่มีใครไม่ทุกข์

คนทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ต้องเป็นทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ตามแต่จะมากและน้อย ไม่มีใครจะไม่ทุกข์สักคนเดียว

ทุกข์อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นแล้วดับไป

ทุกข์เพราะความหิวทำให้ต้องแสวงหา

ความหิวโหยต้องหาอาหารมาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง

เลี้ยงแล้วก็หิวอีกต้องไปหามาอีก

กินเข้าไปแล้วต้องไปถ่าย ถ่ายเสร็จแล้วก็หิวอีก ทุกข์ใหม่มาอีก

เปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้แหละ ทุกข์ไม่มีที่สิ้นสุด ใครจะไม่มีทุกข์ ไม่มีหรอก

36/9

ทุกข์นั่นแหละเป็นธรรม

คนเราถ้าไม่เห็นทุกข์ ก็ไม่เห็นธรรม
เห็นทุกข์ถึงที่สุดทีเดียวแหละ จึงจะเห็นธรรม
ทุกข์นั่นแหละเป็นธรรม
ทุกข์เล็กๆ น้อยๆ ก็ปล่อยละเลยกันไปเสีย
ไม่เอามากำหนดพิจารณา
มันก็ไม่เห็นสักทีละซิ
ทุกข์เป็นของควรกำหนด ไม่ใช่ของควรละ

126/9

คนเกิดมาพร้อมทุกข์

คนเราเกิดขึ้นมาต้องมีทุกข์ประจำตัวอยู่ทุกคน เรียกว่าทุกข์ธรรมชาติ มันทุกข์อยู่เช่นนั้น ทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องมีอยู่ทุกคน หนีไม่พ้น

45/10

ผู้มัวเมาเห็นว่าทุกข์เป็นสุข

กายอันนี้เกิดมาทีแรกก็เป็นทุกข์

ความเป็นอยู่ในปัจจุบันก็เป็นทุกข์

คราวที่สุดจวนจะตายก็เป็นทุกข์

หาความสุขสบายของกายอันนี้แม้แต่น้อยหนึ่งย่อมไม่มีเลย เว้นไว้แต่ผู้ยังหลงมัวเมา เข้าใจว่า ทุกข์เป็นสุขเท่านั้น

เหตุนี้ พระพุทธองค์จึงได้ทรงตรัสไว้ว่า

"ในโลกนี้นอกจากทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้นทุกข์เท่านั้นย่อมดับไป ย่อมไม่มีอะไร" ดังนี้

ฉะนั้น ผู้มาพิจารณากายนี้ให้เห็นเป็นทุกข์ดังอธิบายมานี้แล้วย่อมเบื่อหน่ายในกายนี้แล้วพยายามหาวิถีทางที่จะหนีให้พ้นจากทุกข์

14/14

ทุกข์เป็นพื้นเพของโลก

แท้จริงแล้ว
มนุษย์สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้
จะหาความสุขอันแท้จริงแล้ว
อาจไม่ได้เสียเลยก็ว่าได้
ทุกข์นั้นแลเป็นพื้นเพของโลก
ที่เข้าใจกันว่า มีความสุขๆ นั้น
เพราะไปหลงยึดเอาความทุกข์
มาเป็นความสุขต่างหาก

246/14

ฌาน

ฌานนี้มีลักษณะอาการให้เพ่งเฉพาะใน
อารมณ์เดียว จะเป็นรูปหรือนามก็ได้

19/4

ไม่ยึดไม่ทุกข์

หัดไม่ให้ทุกข์ตรงนี้ ทุกข์มีอยู่ก็ไม่ทุกข์
อย่างที่ของอะไรๆ ถ้ามีอยู่ไม่ยึด
มันก็ไม่มีทุกข์
เหมือนกับทุกขเวทนามีอยู่
ถ้าเราไม่ยึดเราก็ไม่ทุกข์
เราหัดตรงนี้ หาความสุขใส่ตัวให้จงได้

62/17

สมถะ

คำว่า 'สมถะ'
หมายเอาการกระทำใจให้สงบ
จากความวุ่นวายภายนอก

18/4

หัดละความชั่ว

เรามาหัดภาวนาคือหัดละความชั่ว
ทำภาวนาเป็นการสร้างความดีก็จริง
แต่ว่าเป็นการละกรรมไปพร้อมกันด้วย
ได้พูดให้ฟังอยู่เสมอว่า
ทำใจให้เป็นกลางๆ ไม่มีดีมีชั่ว นั่นแหละ
เป็นการพ้นจากกรรมได้

14/6

ภาวนาได้ทุกที่

เมื่อเราหาที่สงัดได้แล้ว
จะอ่านหนังสือ จะท่องบทธรรม
บทใดบทหนึ่งอยู่ก็ดี
นั่นเป็นบริกรรมภาวนาอยู่แล้ว

221/5

ภาวนาเพื่อเห็นจิต

เรื่องการฝึกหัดปฏิบัติภาวนาทั้งปวงหมด
เพื่อต้องการให้เห็นจิต

30/10

ภาวนาชำระของเสียในจิต

ภาวนาไม่ใช่การได้ เป็นการทิ้ง
ทิ้งของไม่ดี
ชำระของไม่ดีที่มันติดอยู่ที่ใจของเรา
เพราะเหตุนั้น จึงมาหัดภาวนา
ให้มันเห็นของไม่ดีที่อยู่ในใจของเรา
แล้วทิ้งของอันไม่ดีนั้นเสีย
นี่คือ การภาวนา

36/16

ปฏิบัติให้ชำนาญ

เมื่อเข้าถึงความสงบได้แล้ว ให้จำหลักวิธีที่ให้เข้าถึงความสงบนั้นให้มั่นคงแล้วปฏิบัติให้มันชำนาญ ทำอยู่อย่างนี้แหละ เมื่อชำนาญแล้ว ความก้าวหน้าจะเกิดขึ้น เป็นไปเอง

10/17

ความรู้เกิดจากความสงบ

อย่าไปแส่ส่ายหาความรู้ในเมื่อมันสงบแล้ว มันจะเกิดความรู้ขึ้นมาเอง

ถ้ามันไม่เกิดก็ให้รักษาความสงบไว้ก่อนจะนานแสนนานก็ช่างมัน

ความคิดค้นหาความรู้โดยปราศจากความสงบแล้ว เป็นของปลอม

11/17

ภาวนาเป็น

สมาธิภาวนา คือ เห็นจิตนั่นเอง
เห็นจิตเรียกว่าภาวนาเป็น
ถ้าไม่เห็นจิตเสียก่อน ยังภาวนาไม่เป็น

177/8

ภาวนาคือ อบรมใจให้ความสงบ

ภาวนาก็คือ วิธีอบรมใจให้ได้รับความสงบ เพราะเราไม่เคยสงบตั้งแต่ไหนแต่ไรมา

ใจที่ไม่ได้รับความสงบแล้ว ก็ไม่มีพลังที่จะเกิดความรู้ คือความนึกคิดอะไรต่างๆ ให้เห็นของจริงได้

เหตุนั้นการภาวนาจึงเป็นการสร้างพลังใจให้ใจสงบอยู่ในที่เดียว จะอยู่ได้นานสักเท่าใด ก็ขอให้อยู่ไปเสียก่อน

14/17

จงเจริญภาวนาให้มาก

วิธีอบรมภาวนา จงเจริญให้มาก
ทำให้มากให้ชำนาญเกิด
จะเกิดความรู้อย่างอัศจรรย์ขึ้นมาในนั้นเอง
31/17

ภาวนาคืออบรมใจให้สงบ

ภาวนา คือ อบรมใจให้สงบ
คือให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว
อย่าให้เที่ยวไปในอารมณ์ต่างๆ
48/17

ภาวนาไม่เป็นไปเพื่อเสียจริต

การหัดภาวนาในทางที่ถูก
ไม่เป็นไปเพื่อเสียจริต
ยิ่งหัดเข้าไปก็ยิ่งทำให้คนมีสติ มีปัญญา
มีความสงบเสงี่ยม เรียบร้อยสุภาพขึ้น

ภาวนาไม่ใช่ของง่าย

ไม่ว่าใครทั้งหมด
เรื่องภาวนาไม่ใช่ของเป็นง่ายๆ
คนที่เป็นเอง เรียกว่า วาสนาสูงส่งที่สุด
โดยมากที่อยากจะมาภาวนา
ก็เพราะเห็นทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้แหละ
ต้องฝ่าฝืนอุปสรรค
บากบั่นเพื่อจะให้พ้นทุกข์
คือหัดทำความสงบ
ถ้าไม่เห็นทุกข์อย่างนี้แล้ว
ไม่มีใครอยากภาวนาให้พ้นจากทุกข์เลย

45/17

ภาวนาคืออบรมใจให้พัก

การภาวนา คือการอบรมใจให้พัก ไม่ให้คิดส่งออกไปภายนอก คือหัดทำความสงบ

มีการพักผ่อนการงานของใจ คือ การคิดนึกปรุงแต่ง

แต่ว่าการพักของใจที่จะให้พักง่ายๆ เป็นการลำบาก

เพราะเป็นของเร็ว ใจมีอาการเร็วที่สุด ยากที่เราจะจับได้ มันวิ่งไปหน้าไปหลัง จับไม่ทัน จะบังคับเฉยๆ มันเป็นการลำบาก

เพราะฉะนั้น เราจึงหาจุดใดจุดหนึ่งให้ใจไปพัก เช่น ภาวนา 'พุทโธ'

79/17

กว่าจะถึงแก่น

การภาวนาเป็นการปฏิบัติตามหลัก
พระพุทธศาสนาอย่างรวบรัด
คือ ไม่ต้องมีการสมาทานศีล
และไม่ต้องสวดมนต์ไหว้พระก่อน
เรานั่งภาวนาสำรวมใจให้ใจสงบเลยทีเดียว
การไหว้พระก็ดี รักษาศีลก็ดี
หมายความถึงทำใจให้สงบนั่นเอง
แต่ว่า เมื่อเราไม่ทันทำภาวนาตามปกติ
เราก็ควรจะมีพิธี คือการไหว้พระ
การสมาทานศีลให้เป็นลำดับไป
วิธีภาวนานั้น เรารวบรัดเข้าไปเลย
เมื่อภาวนาถึงแล้ว ศีลสมาธิปัญญา
มันรวมอยู่ในที่เดียวและอย่าไปถือว่า
เมื่อรวมในที่เดียวแล้ว
จะไม่ต้องทำอะไรทั้งหมด

อย่างนั้นก็ไม่ถูก
เพราะศาสนาเหมือนกับต้นไม้
มีทั้งเปลือก มีทั้งกระพี้ มีทั้งแก่น
เราจะไปเอาเลยทีเดียวก็ไม่ได้
มันจะต้องถากเปลือก ถากกระพี้
มันจึงจะเข้าถึงแก่น

79/17

ควบคุมจิตให้อยู่กับพุทโธ

ตั้งสติควบคุมจิตให้อยู่กับพุทโธ
หรืออานาปานสติ
เราควบคุมจิตของเราได้อยู่เพียงแค่นี้
ก็เรียกว่า
เราได้สิ่งพึ่งปรารถนาแล้ว

161/17

อย่าฉลาดก่อนโง่

เราตามกำหนดให้เข้าใจเรื่องจิต
อยู่อย่างนั้นไปเรื่อยๆ เสียก่อน
ต่อไปมันเป็นเองของมัน
อย่าพึ่งอยากได้ความรู้ก่อน ไม่ดี
ให้มันเป็นไปก่อนแล้วจึงค่อยรู้ตามหลัง คือ
อย่าให้ไปฉลาดก่อนโง่
ถ้าไปฉลาดก่อนโง่ มันก็เลยไม่ฉลาดสักที
ความโง่มาเสียก่อน
ความฉลาดมันจึงมาตามหลัง
มันไปรู้ความโง่ มันจึงค่อยฉลาด
ถ้าไปฉลาดก่อนเลยไม่รู้จักโง่
รู้จักโง่นั่นแล คือความฉลาด

206/17

ทำใจให้บริสุทธิ์ในขณะนี้

เราไม่คิดถึงกรรมที่เราทำไว้และล่วงมาแล้ว
เอาปัจจุบัน ทำให้ใจบริสุทธิ์ในขณะนี้
ไม่คิดถึงเรื่องอดีต เรื่องอนาคต
ถ้าไปคิดแล้วกลุ้มใจร้อนใจ
มันยิ่งสร้างกรรมไม่ดีต่อไปอีก
เมื่อเราลงปัจจุบันเดี๋ยวนี้แล้ว ไม่มีอะไรเลย

213/17

มหาฐาน

กายนี้จะเรียกว่า มหาฐาน
เป็นที่ตั้งชุมนุมของธรรมชาติทั้งหลาย
ทั้งที่เป็นฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว

18/4

หัดอย่าให้โกรธ

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้อบรมใจ
ให้ทรมานใจตนเอง
อย่างเบื้องต้น หัดอย่าให้มันโกรธ
อย่าให้มันส่งส่ายไปหาความโกรธ
ให้จิตให้ใจสงบขึ้น
เนื่องจากมันเกิดที่ใจ
เราจึงต้องมาหัดดูที่ใจ
พอมาหัดอบรมที่ใจแล้ว ใจมันก็ดี
นิสัยมันก็ดีขึ้น
ถ้าใจดีแล้ว กายมันก็ดีไปเสียทุกอย่าง
ความโกรธมันก็ไม่มี
ความหงุดหงิดฉุนเฉียวก็ไม่มี
เพราะเราอบรมใจ

228/17

พยายามจับหลักให้ได้

ข้อสำคัญอีกนัยหนึ่ง
เราพิจารณาอะไรถ้าหากมันไม่ชัด
อย่าไปดิ้นรน
คือเราอยากจะให้เห็น อยากจะให้เป็น
อยากจะให้ชัด อันนั้นไม่ถูก
มันเนื่องจากความสงบของเราไม่พอ
ถ้าหากมันแน่วแน่
อยู่ในอาการอันเดียวอยู่แล้ว
การพิจารณามันก็ชัดขึ้นมา
พิจารณาเรื่องเดียวก็แล้วกัน
อาการอื่นไม่ต้องพิจารณา
นี่แหละหลักสำคัญ
ที่เราจะต้องพยายามจับมันให้ได้

232/17

จิตเป็นของไม่มีตัวตน

ถ้าจิตรวมลงเป็นหนึ่งได้แล้ว
ก็ได้ชื่อว่า ภาวนาทั้งนั้น
จิตเป็นของไม่มีตัวตน
แต่เมื่ออบรมได้แล้ว จะอยู่นิ่งเป็นสุข

298/17

ทางเดียวที่จะได้รับความสุขสงบ

เราทำแบบนี้แหละ
วิธีที่เราจะแก้ไขจิตใจของเรา
ให้สะอาดสงบได้ ไม่มีหนทางอื่น
มีทางเดียวที่เราจะได้รับความสุขสงบ
เพราะการวางอดีต อนาคต
ให้ถือลงในปัจจุบัน
ในผลที่สุดปัจจุบันก็ไม่มี หายหมด
นั่นแหละเรียกว่า ภาวนาสมาธิ

300/17

นี่แหละคือตัวเรา

เมื่อจิตสงบแล้ว ก็มองเห็นตัวเอง
(คือความสงบของใจ)
นั่นแหละคือตัวเรา
มองเห็นตัวเราแล้ว
จงรักษาตัวเรานั้นไว้ให้มั่นคง
ด้วยการทำสติกำหนดให้แน่วแน่
อยู่เสมอทุกเมื่อ
มันจะคิดดี คิดชั่ว หยาบ ละเอียด
ก็รู้อยู่เสมอ
ให้รักษาอยู่อย่างนี้
อย่าไปอยากรู้โน่นรู้นี่อะไรต่างๆ นานา
มันเป็นตัณหา เดี๋ยวจิตจะเสื่อมใช้ไม่ได้
298/17

คำบริกรรมในการภาวนา

การทำสมาธิภาวนา
ถ้ารีบร้อนนักมักจะไม่ได้ผล
เราทำให้สม่ำเสมอเป็นกิจวัตร
ทำใจให้เฉยๆ อย่าไปรีบร้อนเลย
การภาวนาหาหลักจิตหลักใจ
คนเรามีจิตมีใจทุกคน
แต่ว่าไม่เห็นจิตใจของตน
เรียกว่าไม่มีหลัก
เห็นจิตเห็นใจของตนแล้ว
ตั้งสติพิจารณาอยู่ที่ใจของตนตลอดเวลา
คิดดี คิดชั่ว หยาบ ละเอียดก็ให้รู้ตัว
มันก็ไม่สามารถที่จะทำชั่วได้
ถ้าเห็นจิตของตนอย่างนั้น
เหตุนั้นจึงให้ตั้งสติ คือ ความระลึก
ให้เอามาไว้ที่คำบริกรรมแทนตัวจิต

คือ จิตไม่มีตัวไม่มีตน
จึงต้องให้เอาคำบริกรรมมาตั้งอยู่
จะเป็นพุทโธก็ได้ สัมมาอรหังก็ได้
ยุบหนอพองหนอก็ได้ทั้งนั้น
แต่ให้เอาอันเดียว ไม่เอามากอย่าง

6/20

ประคองจิตอยู่กับพุทโธ

ไม่ว่ายืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดๆ
ก็เห็นจิตใสแจ๋วอยู่กับพุทโธนั้น
เมื่อได้ถึงขนาดนั้นแล้ว
ขอให้ประคองจิตนั้นไว้ในอารมณ์นั้น
นานแสนนานเท่าที่จะนานได้
อย่าเพิ่งอยากเห็นนั่นเห็นนี่
หรืออยากเป็นนั่นเป็นนี่ก่อนเลย

8/21

ผู้ภาวนาบริกรรมพุทโธ

ผู้ภาวนาบริกรรมพุทโธ
ต้องทำให้ชำนิชำนาญคล่องแคล่ว
ในขณะที่อารมณ์ทั้งดีและชั่วมากระทบเข้า
ต้องทำสมาธิให้ได้ทันที
อย่าให้จิตหวั่นไหวไปตามอารมณ์ได้
นึกถึงคำบริกรรมพุทโธเมื่อไร
จิตก็รวมได้ทันที
อย่างนี้จิตจึงจะมั่นคงเชื่อตนเองได้

22/21

ไม่เป็นอุปสรรค

การเรียนมากหรือน้อย
ไม่เป็นอุปสรรคแก่การภาวนา

12/26

ภาวนาดีที่สุดในการละกิเลส

ความกล้าหาญอาจหาญตั้งใจปฏิบัติ
ตั้งใจพิจารณา ตั้งใจอบรมจิตของตน
ย่อมเป็นผลประโยชน์ให้จิตใจผ่องใส
สะอาดหมดจดบริสุทธิ์โดยลำดับ
เพราะฉะนั้น การภาวนาเป็นการดีที่สุด
ที่จะละกิเลสได้

67/21

ทำใจเย็นๆ ทำไปเรื่อยๆ

จึงว่าทำใจเย็นๆ ทำไปเรื่อยๆ
ความสงบเยือกเย็นเกิดขึ้นมาแล้ว
ความรู้ความฉลาดจะเกิดขึ้นมาเอง
โดยที่ไม่ตั้งใจ นี่แหละวิธีทำสมาธิ
ต้องเป็นอย่างที่อธิบายมานี้

130/23

ต่างคนต่างมีอุบาย

การฝึกอบรมกรรมฐานภาวนานั้น
ไม่จำเป็นจะต้องบังคับให้ทุกคนเป็นอย่าง
เดียวกันทั้งหมด
เพราะต่างคนต่างมีอุบาย
แลแยบคายเฉพาะส่วนตัว
ที่นำมาใช้แลมาพิจารณา

คำนำ/26

หัดสมาธิให้ชำนาญ

ผู้ต้องการที่จะกำจัดกิเลส
ให้พ้นออกจากจิตของตน
พึงหัดสมาธิให้ชำนาญเสียก่อน
จึงแยกจิตแลกิเลสออกจากกันได้

40/27

เขียนให้ทำ

ผู้เขียน เขียนให้ผู้อ่านทำกรรมฐาน
มิใช่อ่านแล้วทิ้งไว้
เมื่อแก่แล้วหรือเวลาว่างจึงจะทำตาม

คำนำ/28

ควบคุมจิตใจให้อยู่ในเอกัคคตารมณ์

คราวนี้ เมื่อเรามาหัดภาวนาทำสมาธิ
ขอให้ควบคุมจิตใจของตนให้อยู่ในเอกัคคตารมณ์
ให้เข้าใจว่านี่เป็นการเบื้องต้น
ที่จะฝึกฝนอบรมสมาธิ
ส่วนเรื่องอื่นๆ มันเป็นมาทีหลัง
แต่อย่าพึงปรารถนาก่อนเลย
ถ้าไปปรารถนาจะไม่เป็นภาวนา

160/17

จาคะในการภาวนา

คราวนี้มาพูดถึงเรื่องจาคะด้านภาวนาดูบ้าง
เมื่อพูดถึงด้านภาวนากันแล้ว จะเห็นว่า
จาคะเป็นเรื่องของภาวนาโดยแท้
ท่านเรียกว่า อนุสสติภาวนาอย่างหนึ่ง
ในขณะที่เรานั่งภาวนา
เราจะเอาอะไรมาเป็นทานวัตถุ
นอกจากอารมณ์ที่เกิดจากใจเท่านั้น
และการภาวนาก็ไม่ให้ส่งจิตออกไปภายนอก
ให้กำหนดจิตนิ่งแน่วอยู่ในที่เดียว
เมื่ออารมณ์อันใดเกิดขึ้นมาที่ใจ
ก็ให้สละจาคะออกไปเสีย
นี่แหละจึงจะเป็นจาคะอันแท้จริง

34/28

พุทธภาษิต

คนที่มีอายุถึง ๑๐๐ ปี ถ้าหากไม่พิจารณา ถึงความสิ้นความเสื่อมไปของสังขารร่างกาย ก็ไม่มีประโยชน์ หากว่าผู้ใดเกิดขึ้นมาในวันนั้นก็ตาม เห็นความเสื่อมความสิ้นไปของสังขารร่างกาย ได้ชื่อว่ามีอายุมากกว่า มีประโยชน์มากกว่า คนที่มีอายุ ๑๐๐ ปีนั่นเสียอีก

(พุทธภาษิต)

120/8

ไม่ต้องไปหาอื่นไกล

ไม่ต้องไปหาอื่นไกลที่จิตส่งไปหาโน่นหานี่นั้นมันไม่ถูก สิ่งที่ถูก มันต้องรวมลงมาที่จิตแห่งเดียวทั้งหมดเลย ความประสงค์ของการภาวนา ต้องการให้จิตรวมอันเดียว

31/28

ศีล: เบื้องต้นของพรหมจรรย์

การที่จะให้อวิชชาตัณหาอุปาทาน
และกรรม (อันเป็นต้นเหตุ) ดับไป
จะต้องหัดละความชั่วทางกายวาจา เบื้องต้น
ด้วยการรักษาศีลตามภูมิของตนๆ
เช่น ฆราวาสต้องรักษาศีล 5
แลอุโบสถศีลตามกาล
สามเณรต้องรักษาศีล 10
เป็นพระภิกษุต้องรักษาศีลพระปาฏิโมกข์สังวร
ให้ครบทั้ง 227 ข้อ
และอาชีวปาริสุทธิศีล อินทรียสังวรศีล
ปัจจัยสันนิสิตศีล
ตามพุทธบัญญัติเสียก่อน
ถ้ารักษาศีลยังไม่บริสุทธิ์
จิตก็ไม่สมควรจะได้รับการอบรม

ถึงแม้จะอบรมก็ไม่เป็นไปเพื่อความเจริญ
ก้าวหน้าในทางธรรม
เพราะรากฐานของจิตยังไม่มั่นคงเพียงพอ
ในอันที่จะดำเนินในองค์มรรคได้
และได้ชื่อว่ายังไม่หยั่งลงสู่องค์พระรัตนตรัย
พุทธมามกะที่แท้
จะต้องเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในพระรัตนตรัย
และศีลเป็นเบื้องต้นเสียก่อน
โอวาท 3 (หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า)
หรือ มรรค 8
ก็ต้องตั้งต้นลงที่ศีลเสียก่อน
ฉะนั้น ศีลจึงเป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์
ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
ต่อไปจึงฝึกหัดจิตในแนวเจริญฌาน สมาธิ
(ที่เรียกว่า สมถะ)
เมื่อจิตตั้งมั่นชำนาญดีแล้ว

จึงเจริญวิปัสสนา
โดยอาศัยพระไตรลักษณญาณเป็นหลัก
จนให้เห็นแจ้งชัด
ด้วยญาณทัสสนะอันบริสุทธิ์
จึงจะถึงวิมุตติหลุดพ้น
จากสรรพกิเลสบาปธรรมได้

91/14

มรรคผลนิพพานก็ไม่ใช่อื่นไกล

มรรคผลนิพพานก็ไม่ใช่อื่นไกล
คือผู้มาชำระใจของตนให้บริสุทธิ์
ด้วยปัญญาอันชอบแล้ว
ไม่เข้าไปยึดถือในโลกทั้งปวง

29/5

เพราะไม่มีศรัทธา

การที่เราทำอะไรหละหลวม
ทำสมาธิจิตไม่แน่วแน่เต็มที่
ก็เพราะไม่มีศรัทธานั่นเอง

123/8

กาลเวลาไม่คอยใคร

ผู้มีศรัทธาเลื่อมใสและตั้งใจปฏิบัติ
จงรีบเร่งทำเข้า
ชีวิตไม่คอยท่า กาลเวลาไม่คอยใคร

123/8

ผู้มีศรัทธา

ผู้มีศรัทธาประกอบด้วย
มีสติ สมาธิ และปัญญา
ย่อมได้รับความสำเร็จสมตามความปรารถนา

123/8

ฝึกสมถะเพื่อความสงบแห่งจิต

การฝึกหัดสมถะ

(ที่เรียกว่า ฌาน สมาธิ) นี้

ความประสงค์ที่แท้จริงในทางพุทธศาสนา

ก็คือต้องการความสงบแห่งจิต

เพื่อรวบรวมกำลังใจ

ให้มีพลังอันเข้มแข็งอยู่ในจุดเดียว

(ที่เรียกว่าเอกัคคตารมณ์)

อันเป็นมูลฐานให้เกิดความรู้ความฉลาด

สามารถรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมทั้งหลาย

ด้วยญาณทัสสนะ

และขจัดสรรพกิเลสบาปธรรมทั้งปวงให้สิ้นไป

มิใช่เพียงเพื่อจะนำไปใช้ด้วยเหตุอื่นภายนอก

มีการนำไปใช้ในทางวิทยาศาสตร์

แขนงต่างๆ เป็นต้น
แต่เป็นการชำระใจให้ผ่องใส
โดยเฉพาะจากนิวรณ์ ๕ เป็นต้น
แต่เมื่อฝึกหัดให้ชำนาญแล้ว
จะนำไปใช้ในทางใดก็ได้ตามประสงค์
ถ้าหากการใช้นั้น
ไม่ทำให้เกิดโทษแก่ตนและคนอื่น

93/14

ผู้ยึดมั่นสำคัญกายนี้

ผู้มายึดมั่นสำคัญกายนี้
อันเป็นของไม่มีสาระ ว่าเป็นของมีสาระ
ย่อมไม่ถึงธรรมที่เป็นสาระ

16/4

ปรารถนาหรือไม่ก็ปรากฏเห็น

เมื่อมีศรัทธาตั้งใจปฏิบัติถูกต้อง
ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยสมบูรณ์แล้ว
ธรรมไม่ว่าหยาบ หรือละเอียด สูงหรือต่ำ
จะปรากฏเห็นแจ้งขึ้นมาด้วยตนเอง
ไม่ต้องไปปรารถนาหรือไม่ปรารถนา

135/5

อย่าปล่อยเวลาไปเสียเปล่า

หากไม่ปฏิบัติ
ปล่อยให้เวลาว่างเลยไปเสียเปล่า
ตายแล้วเราจะไม่ได้ปฏิบัติอีก
จะไม่ได้ฝึกฝนอบรมอีก

9/7

เหตุผลและปรากฏการณ์เฉพาะหน้า

ผู้ที่ท่านคิดค้นหาข้อเท็จจริงทั้งหลาย
ท่านไม่ใช้สัญญาออกหน้า
แต่ท่านใช้เหตุผลและปรากฏการณ์
เฉพาะหน้าเข้าค้นคว้าพิจารณา

134/7

เห็นธรรมะ

คำว่า เห็นธรรมะ
คือเห็นจริงตามของที่มันเป็นเองนั่นเอง
มันเป็นอยู่อย่างไร
ให้เข้าใจว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้น
เรียกว่า เห็นสภาพของธรรมะ

51/10

พิจารณาความตาย

ในผลที่สุดตัวของเราเกิดขึ้นมาก็ต้องตาย ไม่มีตน ไม่มีตัว สักอย่างเดียว

ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟรวมเป็นก้อน แตกสลายลงไปก็เป็นดิน น้ำ ลม ไฟของเก่า

มันมีอะไรเหลือล่ะ...คราวนี้

ทุกคนพิจารณาเห็นความจริงอย่างนี้

มันก็ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันอยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากอุปัทวันตรายทั้งปวงหมด ต่างก็มีความเอ็นดู เมตตาสงสาร ปรานีซึ่งกันและกัน

เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์

เห็นเป็นของอนัตตา

ทุกคนต้องอยู่อย่างนั้นทั้งหมด

ใจมันก็สงบ

147/8

รูปเป็นของเกิดดับ

รูปเป็นของเกิดดับอยู่เป็นนิจ
ท่านผู้รู้ทั้งหลาย
ท่านเห็นความเกิดดับของรูปอยู่เป็นนิจแล้ว
เป็นผู้ไม่ประมาททั้งกลางวันและกลางคืน

68/9

ไม่เห็นเพราะไม่อยากดู

ให้เข้าใจว่าของเป็นอยู่มีอยู่ในตัวของเรา
เรียกว่า ธรรม ทั้งนั้น
อย่างที่เราเห็นธรรมะว่า ความเกิดก็มีอยู่
ความแก่ก็เป็นอยู่มีอยู่
ความตายก็มีอยู่ในตัวของเรา
แต่ไม่อยากดู เลยไม่เห็นธรรม

52/10

ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นธรรม

คนเราไม่เห็นทุกข์ จึงไม่เห็นธรรม
เห็นทุกข์นั่นแหละ จึงเห็นธรรม

54/10

ธรรมเป็นของแท้

ธรรมคืออะไร? ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาแสดงนั้น คือ สภาพของจริงสภาพของแท้ไม่แปรผัน สภาพเป็นอย่างไร ก็เป็นจริงอย่างนั้น

66/10

การปฏิบัติธรรม

เรามาปฏิบัติธรรม คล้ายกับว่าเรามาตรึก-ตรองมาพินิจพิจารณา หาข้อเท็จจริงในหลักธรรมนั้นๆ นี่คือ การปฏิบัติธรรม

87/10

หากปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง

ถ้าหากทุกคนพากันเรียนธรรม
รู้ว่าธรรมมีอยู่ในตัวของเราแล้ว
เราตั้งใจปฏิบัติให้ถูกต้อง
มันก็เรียบร้อยดี มีความสุขทุกคน

118/10

เรื่องของแต่ละบุคคล

ธรรมมีอยู่พร้อมในตัวของเรานี้แล้ว
ไม่ต้องหาธรรมที่อื่น
ลงมือพิจารณาหรือคิดค้นได้แล้ว
มิใช่เรื่องของใครทั้งหมด
แต่มันเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล
จะต้องพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจ
เห็นด้วยปัญญาอันชอบของตนเองเท่านั้น

5/11

ทำสมาธิเพื่อเห็นธรรม

ธรรม คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้และความตาย ธรรมเรามีแล้ว แต่เรามาหัดสมาธิให้เห็นธรรม

121/10

ผู้เห็นธรรม

ความสิ้นไปเสื่อมไปของสังขารเป็น 'ธรรม'
ผู้มาพิจารณาเห็นตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว
เรียกว่า 'ผู้เห็นธรรม'

243/14

ยอมตายหายกลัว

ทำอย่างไรจึงจะหายกลัว ยอมตายก็หายกลัว

33/17

อนัตตา

วัตถุทั้งหลายที่เราอาศัย
เช่น ร่างกายเป็นต้น มันไม่ใช่ของเรา
บอกไม่ได้ ห้ามไม่ฟัง มันจะต้องแก่
จะต้องเจ็บ จะต้องตาย
เหตุนั้นอันนี้ จึงจะต้องเป็นอนัตตา
ไม่มีสาระแก่นสารอะไร เรียกว่า 'อนัตตา'

134/17

ไม่มีโลก ไม่มีธรรม

ธรรมต้องอาศัยอยู่กับโลก
ไม่มีโลก ธรรมก็อยู่ไม่ได้
ผู้เห็นธรรมรู้ธรรม ก็คือ
มารู้มาเห็นโลกตามความเป็นจริง

28/24

บ่อเกิดของธรรม

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทั้งหกนี้ ล้วนแต่เป็นบ่อเกิดของ 'ธรรม' ทั้งสิ้น

51/24

ความสงบของจิต

การเห็นความฟุ้งซ่านของจิตนั้น คือ ปัญญาขั้นต้น ฉะนั้น ความสงบของจิต จึงเป็นพื้นฐานของปัญญา

171/5

ความสงบทำให้เกิดความสุข

เราวุ่นมานานแสนนานแล้ว มันก็ไม่เป็นความสุขอะไรเลย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำใจให้สงบ จะเกิดความสุข

37/16

กายกับจิต

สอนให้พิจารณาตรงกายของเรา
ตรงจิตของเรานี่แหละ
กายกับจิตเท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นๆ
ใครจะพิจารณาอะไร
ก็พิจารณาไปเถิด
พุทธศาสนาสอนให้รักษาจิต
ควบคุมจิตกับกายเท่านั้น
เมื่อมันทำชั่วคิดชั่วก็เห็น
มันทำดีคิดดีก็เห็น
คิดหยาบคิดละเอียดอะไร
เห็นหมดทุกสิ่งทุกอย่าง
แล้วมันก็รวมลงอยู่ใน ‘สติ’ ตัวเดียว

71/10

ปัญญาสามัญ

เมื่อสติไปควบคุมจิต
ให้อยู่ในอำนาจของตน
ในบังคับของตน
จนกระทั่งจะให้คิดก็ได้
ไม่ให้คิดก็ได้ ให้มันอยู่เฉยๆ ก็ได้
หรือจิตมันจะคิดหยาบคิดละเอียด
ก็รู้ตัวอยู่
เป็นบุญเป็นบาปอะไร
ก็รู้ตัว
อันนั้นละเป็นตัวปัญญา
แต่ไม่ใช่ปัญญาวิปัสสนา
เป็นปัญญาสามัญนี้แหละ

25/9

ปัญญาเห็นทุกข์

ปัญญาเกิดขึ้นได้ เพราะอาศัยความสงบ อาศัยการฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจ แล้วก็ทำความสงบจิตให้เข้าถึงสมาธิ

จิตถึงสมาธิแล้ว จะเห็นเรื่องการลวงของจิตด้วยตนเองชัดเจนทีเดียว

จิตที่เป็นสมาธิแล้วไม่หลอกลวง

เป็นจิตตรงไปตรงมา เข้าถึงสัจธรรม

เห็นทุกข์เป็นทุกข์จริงๆ

เห็นความสงบเป็นสุขจริงๆ

เห็นความทะเยอทะยานดิ้นรน

เป็นความเดือดร้อนแท้ทีเดียว

55/16

อบรมสมาธิให้ชำนาญ

หน้าที่ของเรามีเพียงทำความสงบ
อบรมสมาธิให้ชำนาญ
ทำปัญญาขั้นสามัญพื้นๆ นี้ให้เกิดก่อน
สมาธิและปัญญาขั้นละเอียด มันจะเกิดเอง
นั่นจึงเป็นของแท้แน่นอน

40/18

ปัญญาวิปัสสนา

ปัญญาวิปัสสนา ต้องมีสมาธิเป็นพื้นฐาน
พิจารณาอะไรทั้งหมด
มันอยู่ในที่สมาธิจิตแน่วแน่แห่งเดียว

55/18

เหตุที่ภาวนาไม่เป็น

ที่เราภาวนาไม่เป็น หรือภาวนาไม่ถูกสักทีนั้น คือนับถือศาสนาไม่แน่นแฟ้น

ถือพุทธศาสนาไม่ตรงไปตรงมา

มันก็เลยภาวนาไม่เป็น

เพราะฉะนั้นให้พากันพิจารณาปฏิบัติเบื้องต้นให้มันถูกต้อง

ตั้งใจเอาใหม่เสีย...

ปฏิบัติให้มันแน่วแน่แน่นแฟ้น ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป จนเห็นคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ชัดขึ้นมา

นั้นล่ะ จะเป็นพุทธมามกะโดยสมบูรณ์

167/9

ประโยชน์ของจิตอันเดียว

จิตอันเดียวมันมีประโยชน์อย่างไร ?

มีประโยชน์มหาศาลทีเดียว

เหมือนกับไฟฟ้านั่นแหละ ไฟฟ้าหลายๆ ดวง แสงมันก็หรี่ลง

ไฟฟ้าดวงเดียวมันก็สว่างจ้าเต็มที่ ฉันใด

จิตดวงเดียวมีพลัง สามารถตัดกระแสกิเลสอันหยาบช้าและเหนียวให้ขาดกระจายไปได้

การทำสมาธิให้ใจสงบแน่วแน่นี้ เราก็เข้าใจแล้วมิใช่หรือ ว่าเป็นหนทางที่ถูกต้องสามารถระงับกิเลสแท้จริง

ฉะนั้น จงพยายามทำไปอย่าได้ท้อถอย หากไม่ถึงที่สุดของการพ้นจากทุกข์ เราก็พอเข้าใจแนวทางที่พระองค์สอนไว้บ้าง

130/9

นักรบ นักปฏิบัติ

นักปฏิบัติก็เหมือน 'นักรบ'
ต้องรู้จักยุทธวิธี... ทั้งรุก... ทั้งถอย

195/5

เราฝึกหัดจิต ไม่ใช่จิตฝึกหัดเรา

มิใช่จิตฝึกหัดเรา แต่เราฝึกหัดจิต
ให้อยู่ในบังคับได้ตามปรารถนาของตน

128/4

เอาพุทโธมาเป็นอารมณ์

จิตที่ปล่อยวางสิ่งทั้งปวงหมด
มารวมอยู่ในพุทโธอันเดียว
จิตเป็นอันเดียว เอาพุทโธเป็นอารมณ์
นั่นแหละ เรียกว่า ภาวนาสมาธิ

59/8

เมื่อสติควบคุมจิต

เมื่อสติควบคุมจิตเข้าไป
สิ่งที่มันส่งออกมันก็น้อยเข้าๆ
และผลที่สุดมันก็จะหายเงียบไป

121/8

อย่ายึดนิมิต

นิมิตมิใช่ของดีและไม่ดี
เป็นที่รวมของจิต
เหมือนกับคำบริกรรมนั่นแหละ
แต่นิมิตมันเป็นภาพเห็นชัดกว่าบริกรรม
จิตใจตั้งมั่นกว่าคำบริกรรมนั่นอีก
ทางที่ดีควรยึดเอาผู้รู้นิมิตนั้น (คือใจ)
อย่าไปยึดเอานิมิต
ถ้ายึดเอานิมิต พอนิมิตหาย ใจก็หายไปด้วย

ถ้ายึดเอาใจ นิมิตหายหรือไม่หาย
หรือนิมิตไม่เกิด แต่ใจก็ยังอยู่
การภาวนาคือต้องการจับใจให้ได้
เมื่อจับใจได้แล้ว สิ่งอื่นๆ
มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน
เราชำระใจของเราให้บริสุทธิ์แล้วเป็นพอ

68/18

เมื่อเกิดภาพนิมิตตื่นตระหนกตกใจ

ถ้าหากว่าไม่ถูกหนทาง
หัดภาวนาไป
บางทีมันอาจจะเกิดภาพนิมิต
ตื่นตระหนกตกใจ แล้วกลัว
ส่งออกไปภายนอก
ไม่ได้น้อมเข้ามาภายในใจของเรา

37/17

อย่าเอาภาพเป็นอารมณ์

อย่าไปเอาภาพนั้นเป็นอารมณ์
เมื่อเราจับใจผู้ไปเห็นภาพแล้ว
ภาพก็จากหายไปเอง
เราจะได้หลักภาวนาที่ดียิ่งขึ้น

34/17

อัตตาไม่รู้ตัว

นักปฏิบัติทั้งหลายพึงพิจารณาและสังวรในเรื่องนี้ให้มากบางคนเข้าใจว่าตนถึงที่สุดของพรหมจรรย์แล้ว เพราะอะไรๆ เมื่อพิจารณาแล้วก็เป็นอนัตตาไปหมด แต่แล้วก็ไปถือเอาความรู้ความเห็นนั้นๆ เป็นอัตตาไปโดยไม่รู้ตัว

160/4

อย่าเอาสัญญามาเป็นอารมณ์

เวลาทำจริงๆ จังๆ
ต้องทิ้งของเหล่านั้นทั้งหมด
ไม่เอามาเป็นสัญญาอารมณ์
ถ้าไปจดจ้องเอาสิ่งเหล่านั้นมาเป็นอารมณ์
เรียกว่า สัญญา
สัญญายังติดข้องอยู่ก็เลยไม่เป็นสมาธิ
สัญญาก็ละ สังขารคือความปรุงแต่งนั้นก็ละ
อารมณ์ที่พอใจยินดีอะไรต่างๆ ทิ้งหมด
เมื่อทิ้งหมด มันยังเหลือแต่ 'ใจ' อันเดียว
ใจอันเดียวมันจะไปไหนล่ะคราวนี้
มันก็เป็นสมาธิละซิ
ให้มันเหลือแต่ใจอันเดียวนั่นแหละ
มันเป็นสมาธิ

91/8

รู้จักปล่อยวาง

ให้รู้จักเวลาสละปล่อยวางให้มันเป็น
อย่าไปยึดเอาเรื่องทุกอย่าง
อะไรก็เป็นของเราทั้งหมด
เลยเอาเสียทุกสิ่งทุกอย่าง

9/23

สรีรยนต์

เมื่อเรากระจายแยกสรีระยนต์อันนี้ออกไป
จนไม่มีเครื่องยึดเครื่องถือ
มันก็เบา มันก็สงบ มันก็เย็น
มันก็เป็นภาวนาสมาธิเท่านั้น

124/8

เข้าตรงกลาง

เวลานี้จะทำสมาธิ ตัดบทมันลงเสียก่อน
ทำให้เป็นสมาธิเสียก่อน เลิกคิด เลิกนึก
สงบลงคงที่ให้เข้าถึงใจ
ความกลางๆ ของว่างเปล่า
ความไม่นึก ไม่คิด ไม่ส่งส่าย
ตัวเฉยๆ ตัวเป็นกลางๆ นั่นแหละ
เข้าถึงตัวนั้นมันก็ง่าย สอนให้เอาง่ายๆ
เข้าตรงกลาง มันกลางตรงไหน
ก็เอามันตรงนั้น
ไม่คิดไม่นึกไม่ส่งส่ายไปหน้าไปหลัง
ไม่คิดโน่นคิดนี่ ไม่ปรุงไม่แต่ง
มันก็หยุด ก็เป็นสมาธิ

44-45/8

การภาวนาเป็นเรื่องตัดภาระ

การภาวนาเป็นเรื่องตัดภาระ
ให้น้อยลงทุกๆ วิถีทางจนไม่เหลือ

131/3

พุทโธกับใจ

เมื่อตั้งสติกำหนดไว้ที่ 'พุทโธ'
อย่างเดียวแล้ว มันจะตั้งมั่น
เวลานี้จะเอาพุทโธอันเดียว
จนกระทั่งมันเห็นชัดภายในใจของตน
ความนึก ความคิด
มันก็เหลือแต่พุทโธกับใจอันเดียว
พุทโธอยู่ที่ใด ใจอยู่ที่นั่น

39/8

ฟังด้วยดีย่อมเกิดปัญญา

ผู้ฟังด้วยดีย่อมเกิดปัญญา
ฟังดีนั้นคือหมายความว่า ตั้งใจสงบ
ทำใจของเรานั้นให้มันสงบ นิ่งแน่วอยู่กับที่
อย่าได้ส่งไปมาหน้าหลัง
อย่าวุ่นวี่วุ่นวายในสิ่งทั้งปวง

189/8

พิจารณาให้เห็นจิต

ให้พิจารณาให้เห็นจิต
เมื่อพิจารณาควบคุมจิตได้อยู่อย่างนี้
เรื่องการฝึกหัดปฏิบัติไม่ต้องเอาที่อื่น
เอาสติควบคุมจิตไว้ตลอดเวลาก็พอ

233/9

การหัดสมาธิภาวนา

การหัดสมาธิภาวนา ก็คือ
หัดละอารมณ์เก่าๆ เน่าๆ เสียๆ
ที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไป
แล้วก็กั้นอารมณ์ที่ไม่ดีที่ยังไม่เข้ามา
ไม่ให้เข้ามาหมักหมมอยู่ในใจอีก
พร้อมกันนั้น
ก็สร้างอารมณ์ที่ผ่องใสสะอาดไว้กับใจ
จนใจเห็นว่าเป็นของดี
ของผ่องใสสะอาด
สามารถนำเอาความสงบสุข
มาให้แก่ตนได้อย่างแท้จริง

218/14

ไม่เชื่อก็ลองดู

ตั้งสติแน่วในพุทโธอันเดียว สามารถที่จะระงับทุกข์โศกโรคภัยทั้งหมด

ถ้าไม่เชื่อก็ลองดูซิ ความโกรธฉุนเฉียวเกิดขึ้นมา ตั้งสตินึกถึง 'พุทโธ' เดี๋ยวก็หายหมด

150/9

เอาพุทโธไว้ที่จิต

ตั้งสติกำหนดจิต เอาพุทโธไว้ที่จิต
หรือเอาจิตไปไว้ที่พุทโธ
ให้เห็นพุทโธอยู่กับจิต
เห็นจิตอยู่กับพุทโธ
อันเดียวกันนั่นแหละ

141/9

สุกก่อนห่าม

การทำสมาธิภาวนา
ถ้ารีบร้อนนักมักจะไม่ได้ผล
เราทำให้สม่ำเสมอเป็นกิจวัตร
ทำใจให้เฉยๆ อย่าไปรีบร้อนเลย
ทำใจให้รีบร้อน เลยไม่เป็นอีก
อยากจะเห็น อยากจะเป็น
'สุกก่อนห่าม'
อยากจะมีอะไรต่างๆ
ให้มันเกิดขึ้น เลยไม่เป็น
อย่างชาวบ้านเขาว่า 'สุกก่อนห่าม'
อันนี้ก็เช่นเดียวกัน

144/9

ต้องตั้งสติให้หนักแน่น

จิตของตนในที่นั้น แท้ที่จริงมันแสดงถึงเรื่องจิตนั่นแหละ

ว่างก็จิตนั่นแหละ ว่างหรือสว่าง อะไรทั้งหมด ก็จิตนั่นแหละเป็นผู้เห็น

เราเลยไปมองแต่สิ่งที่มันเป็นอยู่

ไม่มองจิตของเรา

ถ้าสติควบคุมจิตอยู่ จิตจะไม่ถอน จะไม่ตกใจกลัว จิตยิ่งจะละเอียดลงไป

ถ้าจิตถอนก็แสดงว่า ยังภาวนาไม่มีหลักหนักแน่น ต้องตั้งสติให้หนักแน่น

ทำสติให้มั่นคงยิ่งขึ้นไปกว่าเก่า

143/9

สติคุมจิต

การภาวนาเบื้องต้น จะต้องให้เห็นใจของตน เสียก่อน

พวกเราจะต้องฝึกหัดใจ ถ้าไม่เห็นใจก็ไม่ทราบว่าจะไปฝึกหัดตรงไหน

ฝึกหัดจิต กำหนดจิต คือว่า มีสติไปกำหนดจิตที่มันคิดนึกนั่นแหละ เอาตรงนั้นให้เห็นเสียก่อน เห็นจิตเสียก่อน

เราจะต้องควบคุมดูแลรักษาตลอดเวลา

คิดนึกสิ่งใดก็ให้เห็นจิตนั่นแหละมันคิด

จิตคือผู้คิดผู้ปรุงผู้แต่งผู้ส่งสาย

เราเดือดร้อนก็เพราะจิตไม่อยู่ มันส่งสายไปคิดนึกฟุ้งซ่าน

เราจะต้องเอาสติตัวนั้น คุมจิตให้มันอยู่ใน

อำนาจของเรา อย่าให้จิตบังคับเรา

จิตโดยทั่วไปแล้วบังคับเราให้วุ่นวาย ส่งส่าย เดือดร้อน อันนั้นจิตบังคับเรา ไม่ใช่เราบังคับจิต

190/8

จิตที่วางพุทโธแล้ว

แท้ที่จริง จิตมันวางพุทโธแล้ว จิตมันละเอียดแล้ว จึงควรที่เราจะตามเข้าไปคิดค้นจิตที่วางพุทโธแล้ว ให้ละเอียดลงไปอีก

แต่เพราะไม่เข้าใจ เลยย้อนกลับไปภาวนาพุทโธอีกจิตที่มันละเอียดแล้ว ก็เลยหายไปเสีย

241/8

จับเอาแต่ผู้รู้ ธาตุรู้

เมื่อสติคุมจิตมาอยู่ในคำบริกรรมว่า
พุทโธๆ อันเดียวแล้ว
ให้พิจารณาดูว่า 'ใคร' เป็นผู้ว่าพุทโธ
ก็จิต นั่นแหละเป็นผู้ว่า
พุทโธเกิดจากอะไร ?
เกิดจากจิต ผู้คิด ผู้นึก ผู้รู้สึก
จึงว่าจิตมันมาอยู่กับพุทโธแล้ว
คราวนี้ อย่าไปจับเอาพุทโธ
จับเอาที่ความรู้สึกนั่นน่ะ
อันที่นึกคิดว่าพุทโธ พอจับจิตได้แล้ว
คำบริกรรมว่า พุทโธ ก็จะหายไปหมด
หรือถ้าไม่หายก็จงวางเสีย
จับเอาแต่ 'ผู้รู้' หรือ 'ธาตุรู้' อันเดียว

111/9

พอจิตรวม พุทโธหาย

พอจิตมันรวมลงแล้ว

พุทโธหายไปไม่รู้ตัว

หายก็ช่างมัน

อย่าไปกำหนดเอาพุทโธอีก

ถ้าไปกำหนดเอาพุทโธอีก จิตถอน

ให้กำหนดเอาผู้รู้จักว่าพุทโธนั่น

เอาผู้กำหนดว่าพุทโธนั่น

ให้อยู่ในอารมณ์อันนั้นก่อน

120/4

มันเกิดของมันเอง

เวลาเราทำความเพียร เมื่อสติกับสมาธิ
และปัญญาพอดีสมดุลกันเข้าเมื่อไร
แล้วมันจะเกิดความสงบและความรู้ขึ้นมาเอง
โดยที่เรามิได้ตั้งใจจะให้เป็นเช่นนั้น
อาการเช่นนั้นใครจะแต่งเอาไม่ได้
มันเกิดของมันเอง

141/5

ธรรมทั้งปวงมีอยู่ในตัวเรา

ในตัวของเรามีครบหมดแล้ว
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ธรรมทั้งปวงทั้งหมดมีอยู่ในตัวของเราแล้ว

184/8

เห็นด้วยสมาธิ

พิจารณาจนกระทั่งเบื่อหน่าย
เห็นโทษของร่างกาย
เห็นโทษของความเกิดดับ
เห็นโทษของปฏิกูลเปื่อยเน่าทั้งหลายนี้
เราได้ของไม่ดีน่าสลดสังเวช
เราหวงมันหนักหนา
แท้ที่จริงนั่นหวงของตาย
หวงของเน่าของปฏิกูล
เห็นชัดเช่นอันนี้ ก็จะปล่อยวางเอง
อันนั้นเรียกว่า เห็นด้วยสมาธิ

188/8

ความดีมีอยู่แต่ไม่รู้จักของดี

ความดีมีอยู่แต่ไม่รู้จักของดี เพราะจิตของเราไม่ดีพอที่จะรู้จักของดี คือ ความสงบไม่มี

เหตุนั้นจงสร้างความดี คือความสงบให้เกิดมีขึ้นที่ตนเสียก่อน พอที่จะรับเอาความดีนั้นมาพิจารณาให้เห็น ถึงแม้จะไม่ได้อะไรก็ตาม

ขอแต่ให้ทำความสงบให้ได้เสียก่อน

112/6

วิปัสสนา

วิปัสสนา แปลว่า เห็นชัด เห็นแจ้ง เห็นจริงด้วยใจของตนเอง มิใช่เห็นได้ยินได้ฟังมาจากสิ่งอื่น บุคคลอื่นหรือตำรับตำราเป็นต้น

51/3

ตัวของเราเป็นอนัตตา

ตัวของเราเป็นอนัตตา
สิ่งสารพัดวัตถุทั้งปวงทั้งหมด
ก็เป็นอนัตตา
คือมันไม่อยู่ในบังคับบัญชาของเรา
เช่น กายของเรานี้
จะไม่ให้มันแก่ มันก็แก่
ไม่ให้มันเจ็บ มันก็เจ็บ
ไม่ให้มันตาย มันก็ตาย
ไม่ให้พลัดพรากจากกัน
มันก็พลัดพรากจากกัน
ทำอย่างไร มันก็ไม่อยู่ในบังคับบัญชา
นี่แหละท่านเรียกว่า อนัตตา

32/6

นี่แหละเรียกอนัตตา

เราไม่ได้คิดว่าจะทำให้ช้าหรือเร็ว
มันหากเป็นเอง
คือเมื่อจิตตั้งแน่วอยู่เฉพาะพุทโธอันเดียวแล้ว
มันเป็นของมันต่างหาก
เราไม่ต้องแต่งให้มันเป็น
มันจะรวมเข้าไปเป็น 'ใจ'
คือผู้รู้ ไม่คิด ไม่นึก เป็นกลางเฉยๆ อยู่
บางทีมันอาจจะรวมวูบลงไป
แล้วดังเหมือนเสียงฟ้าผ่าก็มี
ทำให้เราตื่นตกใจเสีย บางคนตัวหาย ว่าง
เหมือนกับไม่มีตัวของตน ไม่มีอะไรหมด
เลยกลัวตาย ผวา ตกใจเสียก็มี
บางทีก็วูบลงไปคล้ายตกเหวตกผา
กายของเรานี้ จะไม่ให้แก่มันก็แก่
ไม่ให้เจ็บมันก็เจ็บ ไม่ให้ตายมันก็ตาย

ไม่ให้พลัดพรากจากกัน
มันก็พลัดพรากจากไป
ทำอย่างไรมันก็ไม่อยู่ในบังคับบัญชา
นี่แหละท่านเรียกว่าอนัตตา

32/6

เห็นเช่นนี้แล้วหรือยัง

การที่มันเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ
อันนั้นแหละท่านเรียกว่า
อนิจจัง ของไม่เที่ยง
อนิจจังเป็นอนัตตา
นี่แหละมันจึงได้เป็นทุกข์ หรือทุกขัง
ความจริงเรื่องกาย
และใจของเราเป็นอย่างนี้
เราเห็นเช่นนี้แล้วหรือยัง

32/6

กลัวตาย

กลัวตายสะดุ้งตื่นเสียก็มี
มีอาการได้หลายอย่าง
แต่อย่าไปกลัวว่า
จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้
ไม่มีอะไรหรอก
มันเป็นเรื่องของสมาธิต่างหาก
สติเราไม่พอ เราเผลอสติ
จึงต้องตกใจกลัวตาย
ให้ยึดเอาพุทโธไว้ให้มั่น
มันก็จะหายไปเอง

142/9

เอาเปลือกมาเป็นแก่น (1)

เวลาภาวนาเกิดอารมณ์ต่างๆ
ก็คิดนึกปรุงแต่งเข้าใจว่าตนดิบตนดี
ผลที่สุดจิตไม่รวมลงไปได้
อันนั้นเรียกว่า เอาเปลือกมาเป็นแก่น

104/10

เอาเปลือกมาเป็นแก่น (2)

เวลาภาวนาจิตฟุ้งซ่าน
เกิดจากอารมณ์ คิดนึกปรุงแต่งไปกับอารมณ์
เข้าใจว่าเป็นปัญญา ก็ยิ่งฟุ้งปรุงแต่งมาก
เข้าใจว่าตนเฉลียวฉลาด
เลยอวดตัวอวดตนว่าวิเศษวิโส
อันนี้เรียกว่า เอาเปลือกมาเป็นแก่น

105/10

สังขารปรุงขึ้นมาเอง

ยังมีผู้บอกเล่าว่า
เทวดามีรูปพรรณสัณฐานอย่างนั้นอย่างนี้
พอนั่งภาวนา
จะนึกถึงเรื่องนั้นหรือไม่ก็ตาม
สังขารมันปรุงขึ้นมาเอง
เห็นอย่างที่เราได้ยินได้ฟังมานั้นแหละ
71/18

จิตของพระอริยะ

ถ้าเป็นอย่างที่ว่ามานั้น
จงเชื่อเถิดว่า
ความเห็นอันนั้นกอปรด้วยสัญญาอดีต
เป็นของไม่จริง
ไม่เหมือนพระอริยเจ้า

เมื่อจิตของท่านเข้าสมาธิ
ถึงอัปปนาฌาน
ปล่อยวางอารมณ์หมดทุกสิ่งทุกอย่าง
ว่างจากความถือตนถือตัวแล้ว
เมื่อมีเหตุการณ์บางอย่าง
ท่านอยากจะรู้เรื่องต่างๆ
ท่านก็ถอยจิตออกมาอยู่ในอุปจารสมาธิ
แล้ววิตกเรื่องนั้นขึ้นมานิดหนึ่ง
แล้วก็เข้าอัปปนาอีก วางเฉย
อยากรู้หรือไม่อยากรู้ก็ไม่ว่า เฉยอยู่
มันจะรู้ก็รู้เอง
มันจะไม่รู้ก็ไม่รู้ของมัน

71/18

ผู้ฝึกฝนพึงระวังความประมาท

เราควรอบรมสติเท่านั้นให้มั่นคง ไม่ควรไปสนใจเรื่องความรู้และภาพที่เคยปรากฏมาแล้วนั้น

หากเราไปยึดเหนี่ยวเอาความรู้และภาพที่เคยปรากฏมาแล้วนั้นเป็นอารมณ์ เดี๋ยวมันจะเกิดความอยากขึ้นมา สมาธิของเราจะเสียไป แล้วผลก็จะไม่เกิด เรายังกำลังฝึกฝน เราจึงต้องตกอยู่ในฐานะความเป็นผู้ประมาทอยู่

ท่านที่ได้สำเร็จแล้ว

ท่านเป็นผู้ไม่ประมาท

สติของท่านเป็นสติสมบูรณ์โดยอัตโนมัติ

223/5

มีแต่ธรรมเป็นเครื่องดำเนินไป

เมื่อใจผ่องใสบริสุทธิ์หมดจดดีแล้ว ความปรารถนาของท่านจะไม่มี มีแต่ธรรมคือสติ

สมาธิ ปัญญาเป็นเครื่องดำเนินเป็นไปอยู่จนกว่าขันธ์วิบากของท่านจะแตกดับ

238/14

ลองหัดทิ้งดูบ้าง

การภาวนาไม่ใช่เรื่องอยากได้อะไรๆ ทั้งหมด ทุกสิ่งทุกอย่าง มันได้มามากมายเยอะแยะแล้วคราวนี้เราลองมาหัดทิ้งดูเสียบ้าง

คิดหัดปล่อยวางลงในปัจจุบันให้เห็นจิตแท้คือของจริงตัวเดิม

184/17

ที่มาของเทสโกวาท

เล่มที่	ชื่อหนังสือ	พิมพ์ครั้งที่	เมื่อ
1.	ของดีในพุทธศาสนา	-	18 ก.ย. 31
2.	คนเรารู้จักแต่ผูก แต่ไม่รู้จักแก้	-	12 ก.พ. 32
3.	ถึงโลก ถึงธรรม	-	26 เม.ย. 30
4.	ธรรมอรรถรส	-	1 พ.ย. 92
5.	ธรรมปฏิบัติ (สนทนาธรรม)	-	26 เม.ย. 24
6.	ธรรมเทศนา 10 กัณฑ์	-	9 ก.พ. 24
7.	ธรรมเทศนา 27 กัณฑ์	5	26 มี.ค. 25
8.	ธรรมเทศนา (ในพรรษา และหลังพรรษ 2524)	-	26 เม.ย.25
9.	ธรรมเทศนา 2525	1	26 เม.ย. 26
10.	ธรรมเทศนา 2526	-	26 เม.ย. 27
11.	ธาตุ ขันธ์ อายตนะสัมพันธ์	12	19 ต.ค. 31
12.	นานาปัญหาธรรม	-	26 เม.ย. 30
13.	บัญญัติหก	2	19 มิ.ย. 31
14.	ประมวลแนวปฏิบัติธรรม	-	1 เม.ย. 15
15.	ประวัติชีวิตการไปต่างประเทศ ของพระนิโรธรังสีฯ	-	26 มิ.ย. 22

16.	ปกิณกะเทศนา	-	26 ก.ค. 23
17.	ปุจฉาวิสัชนาในต่างประเทศ	2	26 เม.ย. 27
18.	ปุจฉาวิสัชนาในประเทศ	-	26 เม.ย. 25
19.	ประวัติวัดอรัญญวาสีและ วัดหินหมากเป้ง	-	26 เม.ย. 29
20.	ฝึกหัดกรรมฐาน พิมพ์เผยแพร่โดยกองทุนโลกทิพย์		
21.	ฝึกหัดสมาธิโดยบริกรรมพุทโธ	-	19 ต.ค. 31
22.	พุทธศาสนาเสื่อมได้อย่างไร	-	12 พ.พ. 30
23.	มณฑปอนุสรณ์วัดหินหมากเป้ง	-	26 เม.ย. 25
24.	โลกกับธรรมสัมพันธ์และ มรดกอันล้ำค่าของโลก	-	18 ธ.ค. 29
25.	ส่องทางสมถะวิปัสสนา	-	1 พ.ย. 92
26.	สติปัฏฐานภาวนา	-	24 มี.ค. 24
27.	สิ้นโลกเหลือธรรม	-	15 พ.ย. 29
28.	อนุสสติ 10 และธรรมเทศนา แนวปฏิบัติ	-	26 เม.ย. 26

หมายเหตุ ท้ายโอวาทแต่ละบทจะระบุที่มาของโอวาทนั้นๆ ว่าอยู่ในหนังสือเล่มใด (บทใดไม่มีเลขแสดง คือ ไม่ได้ระบุที่มา) โดยส่วนแรกจะเป็นเลขหน้า ส่วนหลังจะเลขที่ของลำดับหนังสือ

ชื่อหนังสือ เทสโกวาท

จำนวนพิมพ์ พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม พ. ศ. ๒๕๔๕

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

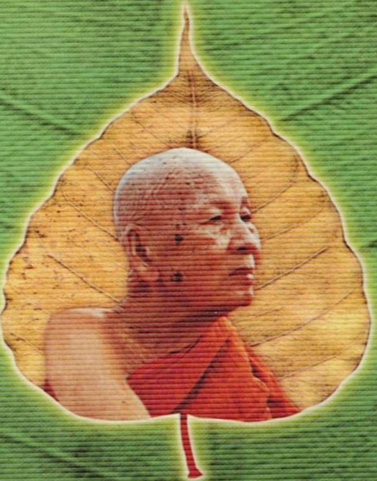
ดำเนินการจัดพิมพ์ โดยคณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

๔๕ หมู่ ๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ (เพชรเกษม ๖๙) แขวงหนองแขม

เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐ โทร. ๐๒-๔๔๔-๓๓๕๑-๙

เทสโกวาท ๑๐๐ ปี



" ผู้ใดทำใจให้ถึงความเป็นกลางได้
ผู้นั้นจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง "

เทสรังสี